Burger de pulled beef au rub paprika-piment

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 7 h 20 min
Temps actif: 15 min
Marinage: 1 jour
Moyenne



Ingrédients

Pour 10 personnes

2 kg cou de bœuf suisse
2 cs huile d'olive
5 cs sauce BBQ

Pour le rub

8 cs sucre roux
8 cs paprika doux
2 cc poivre noir concassé
1 cc piment en poudre
4 laurier grossièrement coupées
2 gousses d'ail pressées à mélanger avec 1 cc de sel jusqu'à obtenir une pâte

Pour le burger

Tout ce que vous aimez – p. ex. petits pains croustillants, salade, tomates, cornichons et oignons rouges.

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

617 kcal
43 g de protéines
38 g de glucides
31 g de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1 Mélanger tous les ingrédients pour le rub. Badigeonner la viande d'huile d'olive, faire pénétrer la moitié du rub en massant bien, envelopper dans du film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 heures.

2 Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la préparer. Poser la viande sur la grille du four, y piquer un thermomètre à viande – et enfourner au milieu du four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 120° C. Glisser une plaque de four au-dessous.

3 Laisser cuire la viande env. 7 heures. Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, verser le reste de rub sur la viande.

4 Sortir la viande du four dès qu'elle a atteint une température à coeur de 90-95° C. L'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer env. 15 minutes.

5 Effilocher la viande et la mélanger avec le jus de cuisson obtenu et la sauce BBQ. Servir sous forme de burgers avec des ingrédients frais choisis selon votre goût disposés dans des petits pains grillés.

Accompagner d'une salade Coleslaw.