

Rôti de côte couverte de bœuf en croûte d'herbes et de sbrinz, légumes au four



Mon choix.



Durée totale: 1 h 30 min



Temps actif: 1 h



Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.2 kg** côte couverte de bœuf suisse
- 1 cs** sel
- 0.5 cc** poivre
- 4 cs** huile de colza HOLL
- 1** échalote, hachée finement
- 1** gousse d'ail, pressée
- 80 g** beurre, mou
- 0.5 bouquet** bouquet de persil, haché finement
- 3 cs** moutarde à l'ancienne
- 50 g** chapelure
- 100 g** sbrinz AOP, râpé
- 1/4 TL** poivre
- 1 kg** petites pommes de terre à raclette, entières ou coupées en deux
- 1 kg** carottes de différentes couleurs, épluchées, en bâtonnets
- 4 cs** huile d'olive
- 1 cs** cumin, en graines
- sel, poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 827** kcal
- 56 g** de protéines
- 54 g** de glucides
- 36 g** de lipides



Contient du gluten



sans lactose

Préparation



Sortir la côte couverte de bœuf du réfrigérateur env. 1 heure avant la préparation.

- 2 Faire revenir l'échalote et l'ail dans 1 cs de beurre, laisser refroidir. Fouetter le reste de beurre pour qu'il devienne mousseux, incorporer l'échalote et le reste des ingrédients, poivre compris. Réserver.
- 3 Assaisonner la viande sur tous les côtés, chauffer la poêle avec l'huile à température maximale. Lorsque l'huile est chaude, c'est-à-dire aussi liquide que de l'eau, y déposer la viande. Saisir sur tous les côtés pendant env. 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Attention: ne jamais piquer la viande pendant la manipulation pour éviter de perdre du jus. Disposer la viande sur une plaque chemisée de papier cuisson, répartir la croûte d'herbes et de sbrinz de façon homogène dessus. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus charnue. Régler le thermomètre à 56 °C.
- 4 Faire rôtir la viande env. 1 ½ heure dans la moitié inférieure du four préchauffé à 170 °C (chaleur voûte/sole). Bien observer la croûte. Si elle devient trop foncée, abaisser la plaque d'un ou deux niveaux dans le four.
- 5 Bien mélanger les pommes de terre et les carottes avec l'huile et le cumin, assaisonner. Faire rôtir à côté de la viande les 30 dernières minutes.
- 6 Retirer la plaque du four, laisser reposer la viande 5–10 minutes. Dresser les légumes au milieu des assiettes préchauffées. Couper la viande en tranches délicatement et répartir dessus.