

# Cœur de bœuf rôti à la poêle



La différence est là.

- Durée totale: 50 min
- Temps actif: 50 min
- Marinage: 1 jour
- Facile



## Ingrédients

Pour 12 personnes

- 1 cœur de bœuf suisse
- 2 cs huile  
sel marin  
poivre du moulin

## Pour la marinade

- 1 dl vin rouge
- 1 dl whisky
- 1 dl huile d'olive
- 2 cs miel
- 1 cc poudre de piment
- 0.5 piment, coupé en deux, épépiné
- 4 gousses d'ail, pelées, hachées finement
- 2 clous de girofle
- 0.5 cc cumin en poudre
- 10 grains de poivre noir, écrasés grossièrement

## Préparation

- 1 Coupe le cœur en tranches de 3 à 4 cm de largeur dans le sens de la longueur, retirer tout ce qui n'est pas du muscle.
- 2 Pour la marinade, mélange dans un bol le vin rouge, le whisky, l'huile d'olive, le miel, la poudre de piment, le piment, les gousses d'ail, les clous de girofle, le cumin en poudre et les grains de poivre. Mets-y les tranches de cœur.

## Valeurs nutritives

1 portion (sans les cuts de patate douce, la sauce et la salade) contient env.:

- 282 kcal
- 21 g de protéines
- 3 g de glucides
- 18 g de lipides

- Sans gluten
- sans lactose

## Conseil

Tu dois absolument commander le cœur chez ton boucher.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Couvre bien et mets au réfrigérateur pendant 24 heures.
- 4 Sors la viande du réfrigérateur une heure avant de la cuisiner. Éponge bien la marinade.
- 5 Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la cocotte. Quand l'huile est liquide, ajoute la viande. Attention: le cœur se mange bleu ou saignant. Saisis la viande par portions, à feu vif et très rapidement – 2 minutes de chaque côté au maximum.
- 6 Tranche la viande, sale et poivre-la. Dresse et sers immédiatement.  
Accompagner de cuts de patates douces, d'une sauce Whisky ou BBQ et d'une salade.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.