Cœur de bœuf rôti à la poêle

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

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.

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.

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.