

# Petit Tender de bœuf fumé en cocotte



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 15 min

 Exigeante



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2** petit tender de bœuf suisse (d'env. 500 g)
- poivre du moulin
- 1 cs** huile
- 5 brins** romarin
- sel
- jus de citron

## Valeurs nutritives

1 portion (sans pain) contient env.:

- 345** kcal
- 32 g** de protéines
- 1 g** de glucides
- 24 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Conseil

N'oublie pas de toujours commander les special cuts!

## Préparation

- 1** Sors les petit tender du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2** Assaisonne-les avec du poivre. Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la poêle. Quand l'huile est liquide, fais revenir les petit tender l'un après l'autre env. 3 minutes de tous côtés et réserve.
- 3** En cas d'utilisation d'un thermomètre, plante-le dans la partie la plus épaisse de la plus grande des deux pièces. Nous te conseillons d'utiliser un thermomètre pour garantir que la viande soit bien saignante et de le régler à 55° C.
- 4** Mets le romarin au fond de la cocotte et recouvre-le d'une feuille d'aluminium légèrement froissée.
- 5**

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.

Pose la viande dessus. Couvre avec le couvercle. Vérifie que la sonde se trouve entièrement dans la cocotte.

6 Chauffe la plaque à feu vif, pose la cocotte dessus et attends 4 à 5 minutes. Le romarin brûle et fume la viande. Ne t'inquiète pas si cela grésille. Éteins la plaque et laisse reposer dans la fumée.

7 Après 12 à 15 minutes, la viande devrait avoir atteint la température à cœur de 55° C. Sors-la de la cocotte et coupe-la en tranches perpendiculairement aux fibres.

8 Assaisonne avec du sel et du jus de citron et déguste immédiatement.

Accompagner de pain grillé.

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.