Petit Tender de bœuf fumé en cocotte

Viande Suisse
Mon choix.

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 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.