


Côtes de bœuf au beurre au basilic, accompagnées d'une salade César



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 25 min

 Facile



Ingrédients



Pour 4 personnes

- 2 côtes de bœuf suisse (à env. 600-700 g chacune)
- 4 cs huile d'olive
- gros poivre noir
- 5 brins basilic
- 4 cc jus de citron
- 200 g beurre ramolli
- sel de mer
- 2 cs mayonnaise
- 3 filets d'anchois (salés, en bocal)
- 1 petite gousse d'ail pelée
- 1 grosse laitue
- 40 g sbrinz

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes paille) contient env.:

- 910 kcal
- 67 g de protéines
- 2 g de glucides
- 70 g de lipides

-  Sans gluten
-  sans lactose

Conseil

Mieux vaut commander la côte de bœuf auprès de ton boucher.

Préparation

- 1 Frotter les côtes de bœuf avec la moitié de l'huile d'olive et du gros poivre. Laisser reposer à couvert entre 15 et 20 minutes.
- 2 Couper finement le basilic, et le mélanger avec le beurre ramolli et la moitié du jus de citron. Assaisonner avec du sel de mer et du poivre. Réserver au frais.

Sur 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 Monter une sauce crémeuse avec la mayonnaise, le reste de jus de citron, les filets d'anchois finement hachés, l'ail finement pressé, du poivre et du sel de mer. Parer la salade, la laver, la couper en lanières et l'incorporer à la sauce.

4 Dans une poêle bien chaude, bien saisir les côtes de bœuf 3-4 minutes de chaque côté dans le reste d'huile d'olive. Faire cuire 12-18 minutes au four préchauffé à 225° C. Sortir la viande, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 5 minutes. Couper des parts, les disposer sur des assiettes et faire fondre le beurre au basilic par-dessus. Râper du sbrinz au-dessus de la salade et servir aussitôt.

Accompagner de pommes paille.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.