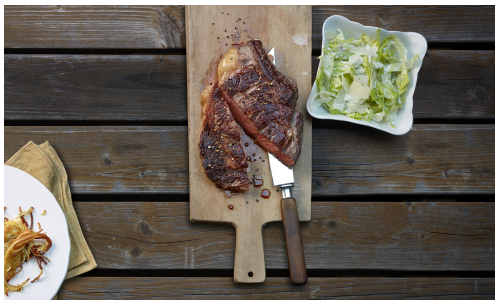
Côtes de bœuf au beurre au basilic, accompagnées d'une salade César

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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.