



Côte couverte de veau entière cuite à basse température



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 10 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g côte couverte de veau suisse
2 cs huile
5 brins thym
80 g beurre
sel
poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées, pâtes ou légumes au four) contient env.:

355 kcal
28 g de protéines
0 g de glucides
27 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Production de viande et de lait vont de pair.

Une vache ne produit du lait que si elle donne naissance à un veau chaque année. En Suisse, production de lait et de viande vont donc de pair.

Préparation

- 1 Sors la côte couverte de veau du frigo 1 heure avant de la préparer.
- 2 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Saisis ta côte couverte uniformément pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.
- 3

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.

Mets la viande dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.

4 Ajoute le beurre et le thym directement sur la viande et mets le plat au milieu du four préchauffé. Règle le thermomètre sur 60° C.

5 Après environ 2 heures, ta côte couverte devrait avoir atteint la température à cœur souhaitée de 60° C. Sors la viande du four, coupe-la en fines tranches et sers immédiatement.

Accompagner de pommes de terre sautées, des pâtes ou des légumes au four.

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.