Côte couverte de veau entière cuite à basse température

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse

Mon choix.

3 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.