Aiguillette baronne aux légumes grillés

Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min

Temps actif: 1 h 5 min

Marinage: 1 jour

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	aiguillette baronne de bœuf suisse (d'env. 800 g)
4 cs	huile d'olive
	poivre noir du moulin
2 branches	romarin
2	petites courgettes
1	aubergine
	fleur de sel
0.5	citron

Valeurs nutritives

Une portion (sans la salade de pommes de terre) contient:

405	kcal
47 g	de protéines
7 g	de glucides
19 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Frotter l'aiguillette baronne avec 2 cs d'huile d'olive, assaisonner avec du poivre grossièrement moulu et les aiguilles de romarin, recouvrir d'un film et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures minimum, idéalement une nuit entière.

2. Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la faire cuire et préparer un gril sphérique pour une grillade indirecte.

3. Pendant ce temps, couper les courgettes et l'aubergine en rondelles d'env. ½ cm d'épaisseur. Saler légèrement les rondelles des deux côtés et les déposer sur du papier essuie-tout.

4. Saisir la viande au-dessus d'une braise bien chaude pendant env. 4 minutes des deux côtés. Déposer la viande sur le côté indirect du gril, refermer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 5-6 minutes de chaque côté.

5 Envelopper la viande dans du papier aluminium et laisser reposer. Faire dorer les rondelles de légumes au-dessus de la braise pendant 3-4 minutes. Les déposer sur une assiette, les arroser avec le reste d'huile d'olive et assaisonner de poivre et d'un trait de jus de citron.

6 Sortir la viande du film, la couper en fines tranches et la servir avec les légumes. Parsemer de fleur de sel selon son goût.
Accompagner d'une salade de pommes de terre.