




Cœur de bœuf mariné à la bière brune



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 19 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1** cœur de bœuf suisse
- 1 cs** poivre vert séché
- 3 dl** bière brune
- 3 branches** Majoran
- gros sel

Valeurs nutritives

Une portion (sans la mayonnaise, les rondelles de pommes de terre et la salade) contient:

- 276** kcal
- 34 g** de protéines
- 3 g** de glucides
- 12 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

- 1** Couper le cœur en tranches d'env. 2-3 cm d'épaisseur et retirer minutieusement les artères et tendons. Déposer les tranches de cœur dans un plat, hacher grossièrement le poivre vert et en saupoudrer la viande. Verser uniformément la bière par-dessus, couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.
- 2** Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la faire cuire.
- 3** Préparer le grill pour une chaleur moyenne. Sortir les tranches de cœur de la marinade, les égoutter sur du papier essuie-tout et les faire cuire sur le grill pendant 20-25 minutes en les retournant de temps en temps en

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.

cours de cuisson.

4

Retirer la viande du gril, parsemer de marjolaine grossièrement hachée et de gros sel, puis servir.
Accompagner d'une mayonnaise au poivre, de rondelles de pommes de terre grillées et d'une salade colorée aux herbes fraîches.