



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 différe

Cœur de bœuf mariné à la bière brune



- 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.

- [Zum Video](#)

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 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.