




Entrecôte double aux parfums de cannelle, de poivre et d'orange



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 2 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 entrecôtes doubles de bœuf suisse (d'environ 400 g chacune)
- 1 orange bio
- 1 1/2 bâtons de cannelle
- poivre noir en grains
- 2 gousses d'ail
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 1 boîte haricots blancs (250 g)
- sel
- poivre du moulin
- 2 brins thym
- 30 g amandes fumées
- 2 cs jus de citron
- fleur de sel

Valeurs nutritives

Une portion (sans le pain paysan et la salade) contient:

- 440 kcal
- 53 g de protéines
- 12 g de glucides
- 19 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1 Laver l'orange à l'eau chaude, la peler à l'aide d'un zesteur en laissant la partie blanche, presser le jus. Broyer grossièrement la cannelle et les grains de poivre. Mélanger le tout avec le jus d'orange et y faire mariner les entrecôtes 2 heures minimum.
- 2 Pendant ce temps, peler l'ail, le couper en lamelles et le faire revenir dans l'huile. Egoutter les haricots, les ajouter à l'ail. Saler et poivrer, ajouter le thym et laisser mijoter 4-5 minutes à feu doux. Hacher grossièrement les amandes fumées, les incorporer aux haricots. Assaisonner avec le jus de citron.

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.



Mon choix.

- 3 Essuyer les entrecôtes et les poser sur le gril très chaud en contact direct avec le feu; faire griller 3-4 minutes de chaque côté. Saler à la fleur de sel et servir sans attendre avec les haricots tièdes. A servir avec du pain paysan grillé et une salade mélangée.

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.