

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



La différence est là.

- 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
- 1.5** 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.



La différence est là.

- 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.