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

Viande Suisse
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
1.5	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.

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.