Côte de bœuf avec salsa et salade de pain

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 1 h
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	côtes de bœuf suisse d'env. 400 g chacune
30 g	pignons de pin
1 bouquet	coriandre et un de persil, hachés
1 bouquet	persil
1 cs	tapenade verte
5 cs	huile d'olive
2 cs	jus de citron
400 g	pain
5	tomates, en gros cubes
1	concombre, pelé et coupé en dés
	sel marin, poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

751	kcal
55 g	de protéines
52 g	de glucides
34 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

L'os conserve le jus

Ne retirer l'os qu'après la cuisson afin d'éviter que la viande ne se dessèche.

Préparation

1. Sortir la viande du frigo 1 heure à l'avance. Pour la salsa, faire dorer les pignons et les hacher. Mélanger avec la coriandre, la tapenade, trois cinquièmes de l'huile d'olive, la moitié du persil et du jus de citron.

2. Griller des tranches de pain, couper en dés, mélanger avec les tomates, le concombre, le reste de l'huile d'olive, du jus de citron et du persil. Saler et poivrer.

3. Griller la viande 8-10 minutes, le retourner une fois. Emballer et laisser reposer 4-5 minutes. Trancher, servir avec la salsa et la salade.