


Côte de bœuf avec salsa et salade de pain

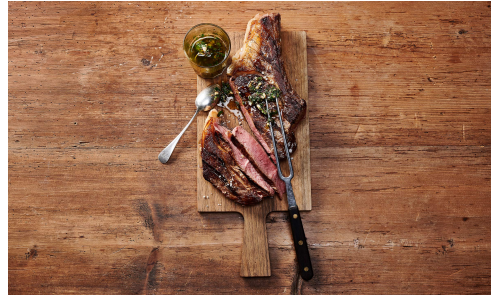


La différence est là.

 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.

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.