Côte plate (short ribs) marinée au poivre et au thym

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 45 min
Temps actif: 20 min
Marinage: 6 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1.7 kg côte plate de bœuf suisse avec l'os
2 cs huile d'olive
1 cs paprika doux en poudre
2 cs sucre de canne roux
1 cs feuilles de thym séchées
0.5 cc poivre noir du moulin
sel marin

Valeurs nutritives

1 portion (sans gratin de légumes ni pommes de terre) contient env.:

310 kcal
40 g de protéines
5 g de glucides
14 g de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Déposer la côte plate dans un plat et la badigeonner intégralement d'huile d'olive. Mélanger le paprika en poudre, le sucre roux, le thym et le poivre et frotter un côté de la côte plate avec cette préparation. Couvrir le tout et laisser mariner au réfrigérateur au moins 6 heures.

2. Sortir la côte plate du réfrigérateur une heure avant de la préparer. Allumer un gril sphérique pour une chaleur indirecte prolongée.

3. Déposer la côte plate sur le côté indirect du gril, côté assaisonné vers le haut, refermer le gril et faire griller 3½-4 heures à chaleur moyenne jusqu'à ce que la viande soit tendre. La température à coeur devrait être de 90° C.

4. Retirer la viande du gril, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.

5 Couper des portions le long de l’os et servir le tout saupoudré de sel marin.

Accompagner d’un gratin de légumes et pommes de terre.