Entrecôte de bœuf au chimichurri

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 25 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	entrecôtes de bœuf suisse d'env. 180 g chacune
2 bouquet	persil plat
0.5 bouquet	thym
0.5 bouquet	origan
1	gousse d'ail
0.5 cc	gros sel marin
1	petit piment rouge
1	échalote
2 dl	huile d'olive
1.5 dl	vinaigre de vin rouge
	poivre noir
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

769	kcal
58 g	de protéines
2 g	de glucides
59 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Bonsai

Utiliser du jus et du zeste de citron vert au lieu de vinaigre, la saveur sera encore plus fraîche.

Le chimichurri se marie également bien avec des flat iron steaks.

Préparation

1. Sortir les entrecôtes du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Effeuiller le persil, le thym et l'origan et les hacher grossièrement. Peler et hacher grossièrement l'ail. Mettre le tout dans un mortier, ajouter du sel et broyer finement.

3. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines. Éplucher l'échalote. Hacher finement le piment et l'échalote et les incorporer au mélange d'herbes avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge et un peu de poivre.

4 Chauffer l'huile de tournesol ou de colza dans une poêle à feu vif. Y saisir les entrecôtes des deux côtés pendant 3-4 minutes. Retirer de la poêle et laisser reposer pendant 3 minutes. Saler et poivrer, servir avec la sauce chimichurri.
Accompagner de pommes de terre au four et de ratatouille.