



# Entrecôte de bœuf au chimichurri



**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 Effeuille 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**Mon choix.**

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.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.