Burgers de steak au sprinz et au chimichurri



Mon choix.

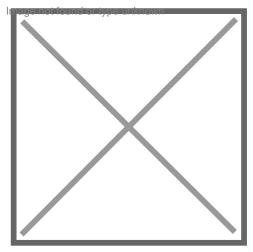
3

Durée totale: 35 min

Temps actif: 35 min

4

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g côte couverte de boeuf suisse, entière

2 bouquets persil1 bouquet origan

1 oignon rouge1 gousse d'ail

1 cc grains de poivre noir

sel

1 pincée sucre

poivre de Cayenne

3 cs vinaigre de vin rouge

1.2 dl huile d'olive

2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza

HOLL

1 endive

jus de citron

oignons de printempspetits pains à hamburger

80 g sbrinz

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

791 kcal

39 g de protéines

30 g de glucides

57 g de lipides

Contient du gluten



sans lactose

Production de viande et de lait vont de pair.

Une vache ne produit du lait que si elle donne naissance à un veau chaque année. En Suisse, production de lait et de viande vont donc de pair.

Préparation





Mon choix.

- Pour le chimichurri (sauce argentine), effeuiller le persil et l'origan et les hacher très finement. Peler l'oignon et l'ail puis les couper en tout petits dés. Piler grossièrement le poivre au mortier. Mettre le tout dans un saladier avec le sel, le sucre, du poivre de Cayenne et le vinaigre, puis mélanger avec l'huile d'olive. Couvrir et réserver au frais au moins 3 heures.
- 9 Sortir le steak de côte couverte du réfrigérateur 60 minutes avant de le préparer.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile végétale à feu vif et y saisir le steak de côte couverte des deux côtés pendant env. 1 minute. Ramener à feu moyen et laisser cuire 9-10 minutes de plus en retournant la viande de temps en temps. Sortir la viande de la poêle, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 2-3 minutes.
- Pendant ce temps, couper l'endive en lanières et l'assaisonner de sel et de jus de citron. Couper finement les oignons de printemps. Ouvrir les petits pains à hamburger et faire griller les faces coupées. Râper finement le sbrinz.
- Sortir le steak de côte couverte du papier aluminium, le couper en fines tranches et confectionner un burger bien juteux avec tous les ingrédients et la sauce chimichurri.