


Burgers de steak au sbrinz et au chimichurri



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g côte couverte de boeuf suisse, entière
2 bouquets persil
1 bouquet origan
1 oignon rouge
1 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
2 oignons de printemps
4 petits 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

1 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.

2 Sortir le steak de côte couverte du réfrigérateur 60 minutes avant de le préparer.



La différence est là.

- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.

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.