

Côte couverte de bœuf et son rub expresso-paprika



Mon choix.

- Durée totale: 2 h 5 min
- Temps actif: 1 h 15 min
- Marinage: 12 h
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** côte couverte de bœuf suisse
- 2 cs** huile d'olive
- 2 cs** grains de café, torréfaction intense
- 0.5 cc** cannelle
- 1 cc** poivre noir du moulin
- 2 cs** paprika en poudre
- 1 cs** feuilles de romarin séchées
- 2 cs** sucre roux
- 1 cc** sel
- 800 g** pommes de terre
- 1** gousse d'ail
- 2 cs** beurre mou
- sel
- poivre noir du moulin
- noix de muscade fraîchement râpée
- 2 dl** lait
- 2 dl** crème
- 1 kg** poireau
- 2 brins** thym

Préparation

- 1 Badigeonner la côte couverte de bœuf d'huile d'olive, la mettre dans un plat. Hacher grossièrement les grains de café, les mélanger dans un bol avec la cannelle, le poivre, le paprika en poudre, le romarin, le sucre et le sel. En frotter vigoureusement la côte couverte, couvrir et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.

- 824** kcal
- 52 g** de protéines
- 44 g** de glucides
- 47 g** de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Pas si difficile: le niveau de cuisson

Pour savoir si la viande est cuite, le mieux est d'utiliser un thermomètre à viande. La côte couverte de bœuf est délicatement rosée lorsque sa température à cœur est de 58° C.

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.



Mon choix.

- 2 Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Éplucher l'ail. Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et la moitié du beurre. Ajouter les rondelles de pommes de terre, bien saler, poivrer et relever de muscade. Ajouter le lait et la crème. Dorer env. 45 minutes au four préchauffé à 200° C (four à air chaud à 180° C).
- 3 Pendant ce temps, préparer le gril à chaleur indirecte. Griller la viande 45-50 minutes à 140-160° C sur le côté cuisson indirecte, en la retournant très délicatement de temps en temps. Peu avant la fin de la cuisson, placer la viande sur le côté cuisson directe pour que le rub caramélise légèrement. Retirer la viande du feu et la laisser reposer 10 minutes sur un plat.
- 4 Pendant ce temps, laver le poireau et le couper en lanières de 3-4 cm de large. Faire chauffer le reste du beurre à feu moyen dans une casserole et y étuver le poireau 8-10 minutes en remuant de temps en temps. Saler, poivrer, ajouter le thym, dresser avec le reste et servir.

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.