



35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsarthoise.fr



Facile



4 personnes



30 min de préparation



10 min de cuisson

Côte de bœuf Mirabeau



Suggestions:

Anjou village rouge

Bourgueil

Ingrédients

1 côte de bœuf de 800g
2 cuillères à soupe
d'huile
40g de filets d'anchois
à l'huile
120g d'olives vertes
dénoyautées
12 feuilles d'estragon
Sel, poivre

Préparation

- 1 Dégraissez la côte, faites 3-4 fentes sur le bord qu'il ne s'enroule pas pendant la cuisson, aplatissez à une épaisseur de 3.5 cm.
- 2 Allumez le four en position grill.
- 3 Mettez la côte dans un plat à rôtir légèrement huilé, glissez-le sous le grill le plus près possible. Laissez cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'une croûte brune ne soit formée sur la face supérieure de la côte.
- 4 Retournez le morceau de viande, faire cuire 3 minutes. Baissez le plat à 16 ou 18 cm de la source de chaleur, laissez cuir 3 minutes par côté. Eteindre, ouvrir le four 2 minutes pour laisser partir l'excès de chaleur, le refermer et laisser reposer la viande pendant 10 à 15 minutes.
- 5 Pendant ce temps, égouttez les filets d'anchois, coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Coupez la côte en 4 dans le sens de la largeur, disposez-la sur un plat de service chaud en la reconstituant. Salez et poivrez. Posez par-dessus les filets d'anchois, étendre les feuilles d'estragon. Terminer avec les olives, placées en cordon tout autour de la côte.



Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Laissez reposer la viande après sa cuisson, recouvrez-la de papier aluminium. La côte de bœuf sera bien plus tendre et juteuse.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthoise.fr

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise