



Bœuf

Onglet de boeuf glacé au piment



9h05 **8h35** **20 min** **10 min** **363**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Verser le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans un saladier.
- 2 Peler l'ail avec un économiseur et l'émincer sur une planche à découper avec un couteau de chef. Ajouter au saladier.
- 3 Ajouter le poivre noir en grain, les graines de coriandre, les quatre-épices et le sel au mélange. Bien remuer.

Étape 2

Préparation de l'onglet de boeuf

- 1 Retirer l'excédent de gras du steak et enlever la membrane dure au milieu de la viande avec un couteau de cuisine.
- 2 Placer les morceaux de boeuf dans un plat allant au four et verser la marinade.
- 3 Couvrir le plat avec du papier aluminium et laisser mariner au moins 8 heures au réfrigérateur.

Étape 3

La cuisson de la viande

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

2.5 dl **Vinaigre balsamique**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Poivre noir**
0.5 c. à café **Poivre rose**
1 c. à café **Graines de coriandre**
0.5 c. à café **Quatre-épices**
2 c. à café **Gros sel**

Ingrédient pour l'onglet de boeuf

450 g **Onglet de boeuf**
1 **Huile d'olive**

ingrédients pour le dressage

1 **Gros sel**
1 **Poivre noir**
1 **Poivre rose**
1 **Graines de coriandre**

- 1 Retirer la viande du réfrigérateur et laisser reposer 20 à 30 minutes à température ambiante.
- 2 Plonger une serviette en papier dans l'huile d'olive et la passer sur le grill.
- 3 Préchauffer le four ou barbecue sur feu moyen-fort.
- 4 Mettre l'onglet de boeuf dans le haut du four et le laisser cuire pendant 6 à 9 minutes. Tester la texture avec une pince et le recuire 6 à 9 minutes supplémentaires si besoin.
- 5 Le steak sera à point si sa température interne atteint les 50° et bien cuit si sa température atteint les 55°.
- 6 Placer le steak sur une planche à découper et le laisser reposer entre 8 et 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Trancher le steak en fine lamelles, puis ajouter le sel, le poivre noir et rose en grains et les graines de coriandre.
- 2 Servir chaud.