



# Bœuf Côte de boeuf



1h10 20 min 30 min 20 min 638

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

## Ingrédients pour la côte de boeuf

- 1 kg **Côte(s) de boeuf**
- 2 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Fleur de sel**

## Ingrédients pour la sauce béarnaise

- 100 g **Beurre**
- 1 **Echalote(s)**
- 5 cl **Vinaigre d'alcool blanc**
- 3 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 2 c. à soupe **Estragon**
- 1 c. à soupe **Eau**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation de la côte de boeuf

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle allant au four.
- 3 Poser la côte de bœuf dans la poêle lorsque l'huile est très chaude.
- 4 Saisir la viande des deux côtés en la retournant à l'aide de la pince de cuisine.
- 5 Utiliser une pince de cuisine permet de garder le jus à l'intérieur de la viande, elle reste donc bien moelleuse.
- 6 Saler et poivrer la côte de bœuf hors du feu sur les deux faces.
- 7 Enfourner la côte de boeuf pendant 15 minutes.
- 8 Sortir la côte de boeuf de la poêle, l'envelopper dans du papier aluminium pendant 20 minutes.
- 9 Laisser reposer la viande permet aux fibres de se détendre, ce qui rend la chair plus tendre.

## Étape 2

### Préparation de la sauce béarnaise

Éplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office.

- 1** l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2** Emincer l'estragon, le réserver.
- 3** Verser le vinaigre blanc dans une casserole, ajouter l'échalote et la moitié de l'estragon.
- 4** Faire chauffer l'ensemble sur feu doux pour que le vinaigre s'évapore.
- 5** Dans une autre casserole, faire fondre le beurre sur feu très doux.
- 6** Eventuellement clarifier le beurre, c'est-à-dire retirer à l'aide d'une écumoire le petit lait remonté à la surface une fois le beurre fondu.
- 7** Retirer la casserole contenant l'échalote et l'estragon du feu. Laisser refroidir. Puis ajouter les jaunes d'œuf avec l'eau.
- 8** Remettre le mélange sur un bain marie, fouetter vivement le mélange à l'aide d'un fouet. Faire épaissir sur feu doux jusqu'à obtention d'une crème.
- 9** Retirer du feu, ajouter alors petit à petit le beurre fondu en continuant à fouetter l'ensemble.
- 10** Verser la sauce dans un récipient, ajouter l'estragon restant. Saler et poivrer, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.

### Étape 3

#### Dressage

- 1** Sortir la côte de boeuf du papier aluminium.
- 2** Parsemer de fleur de sel.
- 3** Disposer la sauce béarnaise, servir éventuellement des pommes noisettes à côté.