



Bœuf Côte de boeuf



1h10 20 min 30 min 20 min 638

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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 Enfournier 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

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

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**

- 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.