

CÔTE DE BŒUF GRILLÉE BEARNAISE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 côtes de bœuf
- herbes fraîches pour grillade
- sauce Béarnaise
- huile d'olive
- sel, poivre

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 25 mn au kg

Huiler les côtes de bœuf, les poivrer et les parsemer de quelques pincées d'herbes fraîches pour grillades et les oublier 2 h00 au réfrigérateur.

Au moment de la cuisson (au grill ou au four sur une grille) enlever grossièrement les herbes et démarrer la cuisson des côtes sans trop les saisir pour ne pas les « ferrer » (terme culinaire se rapportant à une viande grillée trop saisie) . Les nourrir en cours de cuisson en les arrosant du mélange huile herbes de la marinade.

Après cuisson, les réserver au chaud couvertes d'un papier aluminium. Elles perdront un peu de leur sang mais une grosse pièce (rôtie ou grillée) doit toujours reposer.

Servir avec une sauce Béarnaise, Choron ou bien un beurre ail/ persil, un beurre d'échalote ou encore un beurre moutarde.

En garniture, présenter des pommes frites ou bien des légumes verts.