

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 côte de bœuf de 1 kg environ.
- 5 cl d'huile.
- 1 petit chou-fleur.
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre.
- 800 g de brocolis.
- 50 g de beurre.
- Herbes de Provence.
- Sel et poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Détachez les feuilles vertes du trognon du chou-fleur. Coupez la base et détaillez le chou en bouquets. Lavez ces derniers dans de l'eau légèrement vinaigrée.

2. Coupez les branches dures des brocolis et lavez les bouquets dans une autre bassine contenant de l'eau légèrement vinaigrée.

3. Faites chauffer dans 2 grandes casseroles de l'eau légèrement salée. À ébullition, plongez les bouquets de chou-fleur dans l'une et les bouquets de brocolis dans l'autre. Laissez-les cuire pendant 16 à 18 minutes (les brocolis seront cuits en premier).

4. Pendant ce temps, préchauffez le grill.

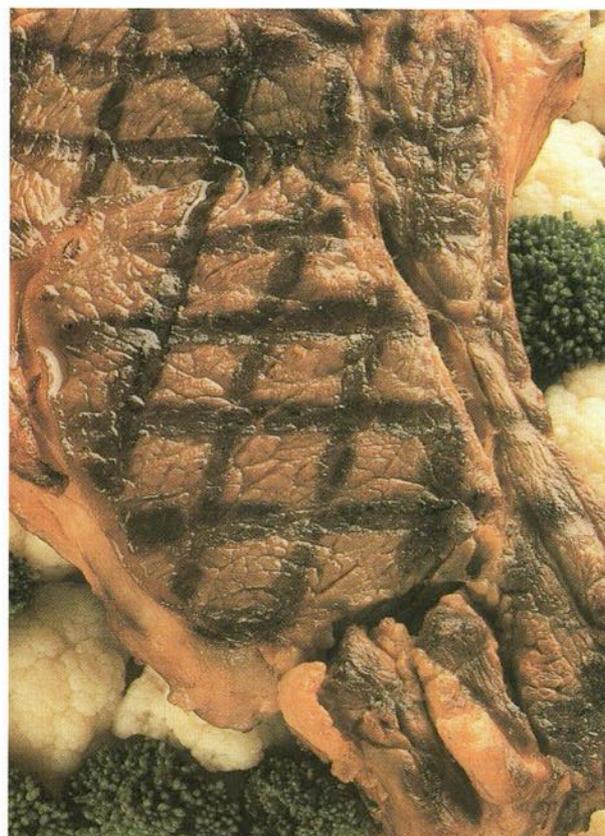
5. Dégraissez la côte de bœuf en enlevant avec un couteau la presque totalité de la graisse qui l'entoure. Gardez l'os du manche. Badigeonnez la côte d'huile, dessus et dessous, et saupoudrez-la d'herbes de Provence.

6. Lorsque le grill est bien chaud, posez la côte de bœuf à plat dessous (ou dessus, selon le type de grill) et laissez cuire pendant 12 à 15 minutes par face. Salez et poivrez en fin de cuisson.

7. Lorsque la cuisson est terminée, ramenez la chaleur à 150/160°C (thermostat 4/5). Enveloppez la viande dans de l'aluminium ménager et laissez-la reposer une dizaine de minutes avant de la découper. De la sorte, la viande sera chaude au centre, tout en restant saignante.

8. Égouttez les légumes et disposez-les sur le plat de service en alternant les couleurs. Déposez dessus le beurre détaillé en noisettes et mettez le plat au chaud dans le four.

9. Découpez la viande et présentez-la sur le plat de service au centre des légumes. Servez immédiatement.



VARIANTE

Variante. La côte de bœuf peut être cuite au four. Préchauffez-le à 230/250°C (thermostat 7/8) pour que la viande soit bien saisie. Baissez ensuite à 180/200°C (thermostat 5/6) afin que l'intérieur ait le temps de cuire. Ne placez pas la côte de bœuf à plat, mais debout, de telle sorte que l'os soit en contact avec le plat et la partie grasse (que vous avez laissée) en l'air. Ainsi, en fondant, la graisse arrose la viande. Salez et poivrez en fin de cuisson. Laissez la viande enveloppée dans de l'aluminium ménager pendant 10 minutes dans le four éteint avant de la couper.

LES CONSEILS DU CHEF

Prévoyez des assiettes chaudes.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un bordeaux supérieur.



Recette française



Pour tous les jours



Temps de préparation



Temps de cuisson



Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique