


CÔTE DE BŒUF MATUREE À LA PLANCHA

 2 à 8 pers
(selon le grammage de
votre pièce de viande)

 5 min

 30 min

 Intermédiaire



Ingrédients

- 1 côte de bœuf maturée
- Fleur de sel
- Poivre



Poivrez en fin de cuisson.

Laissez reposer la viande 10 min avant de la couper et de la déguster.

Votre boucher sera votre meilleur allié dans la réussite de cette recette : n'hésitez pas à lui demander conseil pour le temps de cuisson !

Préparation

Sortez votre côte de bœuf 2 à 3h avant la cuisson.

Préchauffez votre plancha à 220°C.

Salez généreusement votre côte de bœuf de chaque côté.

Saisissez la viande sur la plancha : comptez 5 minutes pour chaque face.

Baissez le feu à 180° et renouvelez l'opération à deux reprises (2 allers-retours de 5 min) en fonction de l'épaisseur de votre morceau.

Et avec ça, on boit quoi ?

TERRASSES DU LARZAC rouge 2020 Domaine Les Vignes Oubliées - 23€ (75cl)

