

Envie de bœuf ?

Entrecôte Natura-Beef

Succulente en toute saison, l'entrecôte se décline aussi en version printanière. Vous trouverez ci-dessous une recette, que vous pouvez servir avec un risotto à l'ail des ours de saison et un beurre aux herbes fraîches, de préférence des herbes printanières et épicées.



L'entrecôte de Natura-Beef en version printanière avec risotto à l'ail des ours et beurre aux herbes.
(Photo : hurrah GmbH)

Marinage de la viande : 6 heures (sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant la cuisson)

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 entrecôtes Natura-Beef de 180 g
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym et autant de romarin
- Huile de colza
- Mélange d'épices pour viande (p. ex. « Taurus » de Chalira)

Préparation

Faire mariner les entrecôtes avec l'ail, le thym, le romarin et un peu d'huile pendant 6 h au réfrigérateur en recouvrant de film alimentaire. Sortir la viande du réfrigérateur 1 h avant de la cuire.

Assaisonner et saisir brièvement les entrecôtes des deux côtés à feu vif dans une poêle chaude. Placer la viande sur une grille et enfourner à 130 °C, à chaleur tournante, jusqu'à atteindre le degré de cuisson souhaité. (Le tableau donne une idée approximative de la durée. L'idéal est d'utiliser un thermomètre pour mesurer la température à cœur.)

En accompagnement, selon la saison, vous pouvez servir des asperges vertes grillées ou un autre légume, du beurre aux herbes maison et un risotto à l'ail des ours. Pour savoir comment les préparer, vous pouvez consulter notre brochure de recettes. Retrouver la version en ligne sur www.vachemere-suisse.ch.

Degré de cuisson du bœuf	Température à cœur	Durée
Saignant	58 °C	5 min
À point	64 °C	9 min
Bien cuit	73 °C	16 min

Vous trouvez plus d'informations sur les degrés de cuisson sur www.vachemere-suisse.ch.

Source de la recette : *Brochure de recettes de Vache mère Suisse*, nouvelle édition 2024.