

Côte à l'os grillée



Préparation : 10 min.
Cuisson : 20 min.



CÔTES PREMIÈRES



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 côtes à l'os

Pour la marinade

- 5 cl d'huile de tournesol
- 5 cl d'huile d'arachides
- 1 cuillère à café de graines de moutarde
- 3 gouttes de Tabasco
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ½ cuillère à café de paprika doux

Pour le beurre Colbert

- 200 g de beurre
- 5 g de sel
- Poivre du moulin
- 30 g d'estragon haché
- 1 jus de citron
- 5 cl de fond de viande très réduit

Préparation

1 Pour la marinade

- Torrifier les graines de moutarde à sec dans une poêle.
- Écraser les graines dans un mortier.
- Ajouter la sauce soja, le Tabasco, le paprika et les huiles.
- Badigeonner la viande et laisser mariner 1 heure.

2 Pour la cuisson

- Griller les côtes à feu vif pour colorer.
- Baisser la température en éloignant la viande de la braise.
- Laisser griller doucement pendant 10 à 12 minutes de chaque côté suivant la température de la braise et le degré de cuisson de la viande désiré.

3 Pour le beurre Colbert

- Mélanger le beurre en pommade à l'aide d'un fouet.
- Ajouter tous les ingrédients avec le beurre.
- Former une saucisse en roulant le beurre dans du film plastique.
- Réserver au frais.

Conseils du chef

- Sortir les côtes à l'os du réfrigérateur ½ heure à l'avance.
- Avant de servir, laissez reposer la viande 10 minutes, en la retournant après 5 minutes.



Recette de **Carlo Sauber**
Enseignant au Lycée Technique de Bonnevoie