

Entrecôtes à l'avocat

Ingrédients pour 4 personnes

2 entrecôtes; de 350 g chacune
2 avocats; (gros)
2 citrons
1 gousse ail
1 échalote
2 branches estragon
40 g parmesan râpé
3 c. à soupe huile d'olive
tabasco (qq gouttes) ou 1 pointe purée
piment
sel et poivre

Préparation: 15 min Macération: 30 min Cuisson: 5 min

Versez 1 cuillerée à soupe d'huile dans un plat, ajoutez la moitié des feuilles d'estrageon et du poivre. Mélangez. Posez les entrecôtes dans le plat, badigeonnez la face qui est vers vous avec une autre cuillerée d'huile, poivrez-la et répartissez dessus le reste des feuilles d'estrageon. Laissez-les macérer 30 min au frais.

Pelez l'ail et l'échalote et passez-les au presse-ail. Pressez les citrons. Coupez 1 avocat en deux, ôtez-en le noyau et pelez le fruit. Écrasez la chair avec une fourchette tout en incorporant 3 cuillerées à soupe de jus de citron, le tabasco ou la purée de piment, l'ail, l'échalote, le parmesan, 1 cuillerée à soupe d'huile, du sel et du poivre. Posez cette purée près du foyer pour qu'elle tiédisse.

Déposez la viande sur le grill du barbecue et

faites-la cuire 2 min de chaque côté, à 10 cm des braises.

Coupez le second avocat en deux, ôtez-en le noyau, pelez-le, coupez-le en lamelles régulières et arrosez celles-ci de jus de citron. Salez-les.

Coupez les entrecôtes en deux, disposez chaque moitié sur une assiette, garnissez avec les lamelles d'avocat et servez avec la sauce à part.

Classification: boeuf (plat), été (saison), moyenne (difficulté), 2/3 (toques), barbecue, non testée

Origine: La cuisine de plein air - Elisa Vergne

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo