

Carne a la plancha

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 côte de boeuf (1,4 kg)
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons
- 1 bouteille de sauce chili (au piment rouge)
- sel et poivre

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle à feu vif. Mettez-y le morceau de boeuf à colorer sur un seul côté. Réduisez un peu le feu.

Au bout de 10 minutes environ, retournez le morceau de boeuf et laissez cuire l'autre face. Arrêtez le feu, salez et poivrez.

Pendant la cuisson du boeuf, préparez les légumes: lavez les poivrons et coupez-les en grosses lanières après les avoir épépinés; hachez grossièrement le piment; pelez les oignons et émincez-les.

Faites chauffer le reste de l'huile dans une autre poêle. Faites-y rissoler tous les légumes. Salez, poivrez, remuez, couvrez et laissez cuire 15 minutes environ, à petit feu.

Disposez les légumes sur un plat et posez la viande dessus. Servez avec la sauce chili à part.

Pour découper une côte de boeuf:

* Poser la côte de boeuf sur une planche à

découper. La maintenir à l'aide d'une grande fourchette.

* Glisser un couteau à découper le plus près possible de l'os pour le séparer de la chair. Poser l'os sur un plat de service.

* Couper la viande en tranches de 2 centimètres de largeur et reconstituer la côte dans le plat de service.

Remarque: Si le boucher n'a pas de côte de boeuf, prendre une tranche d'environ 3 cm d'épaisseur (suivant le nombre de personnes) dans le filet, il s'agit de la même viande désossée.

Classification: Amérique latine (pays d'origine), boeuf (plat), facile (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: Bien cuisiner de Marie-Claude Bisson

Date: 19.07.2007

Enregistré par: démo