

Difficulté 

Viande : Bœuf

Morceaux : Côte de
boeuf

Côte de Bœuf Limousin à l'os



Recette de Laurent Butot Le
Geyracois (87-Limoges)



TEMPS

Préparation : 10 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 10 à 15 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 1 côte de 1,2 kg environ prête à cuire
- Huile
- 60 g de beurre
- Sel de Guérande
- Poivre du moulin



PRÉPARATION

1. Demander à votre boucher de vous préparer la côte persillée en la dégraissant et en ne laissant que l'os du manche.
2. Faire chauffer le gril chaleur moyenne. La côte qui est épaisse ne doit pas cuire trop vite pour que sa surface soit caramélisée, non carbonisée.
3. Passer légèrement les 2 côtés de la viande à l'huile et la poser sur le gril.
4. Lorsque la bonne couleur est atteinte, la retourner.
5. La côte de bœuf, comme toutes les viandes rouges, se fait cuire au goût. Néanmoins, ce n'est pas bleue, mais saignante, qu'elle atteint le sommet de sa qualité.
6. Suivant l'épaisseur de la viande, elle mettra plus ou moins de temps à être à point.
7. Sa couleur et sa consistance vous guideront. La viande sera caramélisée, brillante, gonflée et ferme quand vous la poserez sur le plat de service.
8. Saler, poivrer, parsemer de copeaux de beurre et de sel de Guérande.
9. Au découpage, elle donnera un jus rouge

Crédit photo Jean-Christophe DUPUY