

FICHE RECETTE

TITRE DE LA RECETTE

Côte de bœuf grillée à l'anchoïade, ail et herbes de Provence. Sauce béarnaise

Temps de
préparation

30 MIN

Temps de
cuisson

20-30 MIN

Nb de
Portions

8

Nom du chef

Sébastien Gadeau

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ	NOM DES PRODUITS
- 2 un	Côte de bœuf de 1.200 kg a 1.400kg chaque
Anchoïade	
- 20 un	Filet d'anchois
- 2 un	Gousse d'ail
- ½ Un	Botte de persil
- 125 ml	Huile d'olive
- 1 c-à- café	D'herbe de Provence
Sauce béarnaise	
- 45 ml	Vinaigre de vin blanc
- 45 ml	Vin blanc
- 1 c-à- café	Poivre noir concassé
- 2un	Petite échalote française (40-45 gr)
- 1 un	Botte de cerfeuil
- 1 un	Botte d'estragon
- 275 gr	Beurre
- ½ Un	Botte de persil
- 4 un	Jaunes d'œufs

MODE D'EMPLOI

- Préparer l'anchoïade : dans un mortier mettre les anchois et l'ail et commencer à écraser, ajouter le persil. Une fois bien écraser et que cela commence à faire une pâte, ajouter l'huile d'olive et les herbes de Provence.
- Préparer vos côtes de bœuf. Mettre vos côtes sur une plaque et badigeonner avec l'anchoïade. Vous pouvez les cuire au four à 425°F pour 20 min et ensuite descendre le four à 275°F pour 25 min. Ou vous pouvez les cuire sur le BBQ 15 min de chaque côté en faisant des rotations de 7 min à la fois. Laisser reposer la viande 15 min avant de la servir.
- Préparer la béarnaise : dans une casserole y mettre le vinaigre, le vin blanc, l'échalote ciselée, la moitié du persil haché, ¼ de l'estragon et ¼ de cerfeuil, le tout haché. Faire réduire à feu doux jusqu'à sec. Retirer et mettre de côté jusqu'à refroidissement.
- Mettre le beurre à clarifier, prendre soin de retirer le petit lait et de garder uniquement le beurre.
- Prendre la réduction froide, ajouter les jaunes d'œufs et 2 c-à- soupe d'eau froide. Mettre sur feu doux et fouetter énergiquement. Retirer la casserole du feu lorsque les œufs ont atteint une consistance mousseuse. Saler, incorporer délicatement le beurre clarifié. Passer la sauce au chinois et réserver dans une petit bain marie à une température de 45°/50°c max
- Ajouter le cerfeuil, l'estragon et le persil haché.
- Réchauffer les côtes de bœuf et servir avec la béarnaise à côté

Recommandations du chef

ATTENTION : il est important de ne pas salé la viande durant la cuisson. Je recommande de mettre un peu de fleur de sel et poivre du moulin sur la viande au moment de servir.