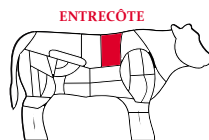


+

Entrecôte grillée et beurre rouge



Préparation : 20 min.
Cuisson : 10 min.



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 entrecôtes de ± 400 g

Pour la marinade

- 10 cl d'huile de tournesol
- 2 branches de persil plat hachées
- ½ cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel fin de cuisine
- Poivre noir en grains du moulin

Pour la sauce

- 2 dl de vin rouge
- 3 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 1 dl de fond brun de veau

Préparation

1 Pour la sauce

- Réduire le vin jusqu'à évaporation presque totale.
- Ajouter le fond de veau.
- Laisser réduire encore une fois de moitié.
- Monter la sauce avec 100 g de beurre froid en petits cubes.
- Assaisonner de sel et de poivre.

2 Pour la marinade

- Diluer le miel dans le soja et mélanger les ingrédients de la marinade.
- Badigeonner les entrecôtes des deux côtés et laisser mariner 30 min.

3

- Faire chauffer le grill de cuisson.
- Badigeonner avec un filet d'huile.
- Lorsque le grill est bien chaud, poser les entrecôtes dessus.
- Griller la viande pour avoir une croûte bien caramélisée.
- Retourner les entrecôtes sans les piquer avec une fourchette.
- Retourner encore une fois en respectant un quadrillage.
- Faire saisir encore 3 min.
- La viande doit légèrement se redresser à la pression. Elle doit rester saignante ou à point.

Dressage

- Garnir avec des chips de pommes de terre et servir aussitôt.