

Plat de côtes et pommes

Cuisson au four à 120° C

Mise en place et préparation:
env. 25 min

Cuisson au four: env. 5 h

**1,2 kg de plat de côtes
de bœuf désossé,**
à commander chez
le boucher

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de sel

un peu de poivre

2 pommes rouges,
en quartiers

**1 c. s. de vinaigre
balsamique blanc**

1 dl de bière blonde

1 c. s. de moutarde mi-forte

1 c. s. d'huile d'olive

2 c. c. de feuilles de thym

1 gousse d'ail, pressée

1. Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant de la saisir. Préchauffer le four à 120° C. Glisser une plaque chemisée de papier cuisson au milieu du four.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, saisir sur toutes les faces env. 8 min, attendre la formation d'une croûte pour la retourner, retirer. Planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, déposer sur la plaque chaude.
3. **Cuisson:** env. 3 heures.
4. Mélanger les pommes et le vinaigre balsamique. Mélanger la bière et tous les autres ingrédients, en badigeonner la viande. Répartir les pommes à côté de la viande.
5. **Finition au four:** env. 2 h, en badigeonnant la viande avec son jus et en remuant les pommes. La température à cœur doit atteindre au moins 90° C. Laisser reposer env. 10 min dans le four éteint. Couper en tranches, dresser avec les pommes.

Portion: 681 kcal, lip 44g, glu 10g, pro 57g



L'avis du boucher

Le plat de côtes est un morceau de la poitrine de bœuf. Il est assez gras, mais très juteux, spécialement lorsqu'il est cuit au four avec cette méthode à 120° C. Le plat de côtes est traditionnellement bouilli.