

CÔTE DE BŒUF SAUCE MOUTARDE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 belle côte de bœuf d'environ 1 kg - 250 g par personne
- 4 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil frisé
- Thym frais ou séché (je préfère le frais)
- 15 cl d'Huile d'olive
- Poivre
- Sel



Préparation

- Monter la sauce au fouet avec la moutarde et l'huile d'olive. Ajouter l'ail et le persil haché. Ajouter également le thym.
- Saler et poivrer la côte et l'enduire de chaque côté de cette préparation. Laisser macérer au frais une bonne heure.
- Allumer le barbecue et lorsque la braise est bonne, mettre la côte à griller en prenant soin de la retourner régulièrement jusqu'à obtenir la cuisson désirée.
- Une fois cuite, remettre la côte dans la sauce et la retourner pour bien l'enduire et laisser reposer 5 min avant de découper.
- Accompagné d'une bonne salade.
- A cuire de préférence au barbecue ou à défaut au grill ou au four en comptant 10 à 15 min par face à four chaud (225 °C).
- Bon appétit.