



# CÔTE DE BŒUF EN COCOTTE



20 minutes



13 minutes



## INGRÉDIENTS

1 kg de côte de bœuf  
4 cuillères d'huile d'olive  
1 gousse d'ail rose  
3 feuilles de laurier  
150 g de beurre salé  
Fleur de sel, baies roses ou poivre du moulin

*La côte entoure le muscle qui recouvre les vertèbres dorsales. Très persillée, très tendre, elle est démente quand elle est bien maturée (c'est le cas chez nous;)*

## PRÉPARATION

1. Sortez la viande du frigidaire 2 heures minimum avant le dîner et aérez-la. Elle est désormais à température ambiante.
2. Massez la côte de bœuf à la fleur de sel et au beurre. Sortez votre cocotte en fonte.
3. A feu vif sans le couvercle : chauffez l'huile. Ajoutez la gousse d'ail écrasée avec la peau et le beurre. Lorsque le beurre est fondu et qu'il mousse, saisissez la côte de bœuf 3 minutes de chaque côté, afin d'obtenir une jolie croute.
4. A feu moyen avec le couvercle : ajoutez le laurier et quelques baies roses écrasées, puis laissez cuire la côte 10 minutes en l'arrosant avec amour et en la retournant au bout de 5 minutes.
5. Sortez la côte, emballez-la dans l'aluminium et laissez-la reposer 10 minutes avant de la découper.