

## *Côte à l'Os Asperges Grillées et Pesto Vert*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 h 15 min**

### **Ingrédients:**

- CÔTE(S) À L'OS	1.2kg
- ASPERGE(S)	500g blanches ou vertes
- HUILE D'OLIVE	100 ml
- HERBES DE PROVENCE	1 c à soupe
- PESTO MAISON À L'AIL DES OURS	4 c à café
- FLEUR DE SEL	
- SEL	
- POIVRE	

### **Recette:**

- Pelez délicatement les pointes d'asperges et trempez-les dans l'eau fraîche.
- Rincez-les puis placez-les dans un grand plat et faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 10-12 minutes au micro-onde.
- Dans un bol, mélangez l'huile avec les herbes de Provence, sel et poivre.
- Badigeonnez la côte à l'os avec ce mélange ainsi que les asperges bien égouttées.
- Allumez la BBQ.
- Piquez les asperges sur deux piques à brochette en parallèle.
- Faites griller la pièce de bœuf au BBQ sur les deux faces. Lorsqu'elle a atteint la cuisson souhaitée, réservez-la sur une assiette sous un papier aluminium.
- Ensuite, grillez également les brochettes d'asperges en les tournant délicatement.
- Découpez enfin la côte de bœuf en aiguillettes assez épaisses. Déposez quelques asperges par-dessus puis déposez une noix de pesto. Saupoudrez de fleur de sel avant de servir aussitôt.

