

Côte de bœuf à l'os sauce fuego

Nombre de personnes: 3

Temps de préparation: 30 minutes

Marinade : 30 minutes

Ingrédients:

- Une pincée de poivre de Cayenne
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre
- Coriandre frais ciselé
- 850 g de côtes de bœuf à l'os
- Sel en gros grains
- 2 c à soupe de poivre concassé
- 3 grosses tomates
- 1 petit oignon
- Sel
- Poivre

Recette:

- Pelez et pressez l'ail.
- Pelez et coupez en rondelles l'oignon.
- Pelez et coupez en rondelles les tomates.
- Dans un plat à salade, mélangez l'ail pressé, l'oignon, les rondelles de tomates, le coriandre, l'huile d'olive, le vinaigre et le poivre de Cayenne. Assaisonnez de sel et légèrement de poivre. Laissez mariner au frais pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, tapissez un coté la pièce de bœuf d'un c. à soupe de poivre concassé. Grillez la côte à l'os dans une poêle huilée ou au barbecue. Tapissez ensuite l'autre côté du bœuf.
- Lorsque la côte à l'os est cuite, coupez-la en tranches, dressez-les sur l'assiette, parsemez de gros sel et accompagnez de la salade de tomates.