

Côte de boeuf à la plancha



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Quand on décide de cuisiner une côte de boeuf, il faut veiller à acheter une viande de qualité. C'est le critère principal pour être sûr de vous régaler !

Ingrédients

- 1 côte de boeuf
- huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

Préparation

- 1 Il faut penser à sortir votre viande une heure avant de la cuire pour éviter le choc thermique.
- 2 Surtout ne pas saler votre viande avant ou pendant la cuisson.
- 3 La badigeonner d'huile d'olive.
- 4 Préchauffer la plancha pendant 10 minutes pour qu'elle soit bien chaude.
- 5 Faire cuire la côte de boeuf 10 minutes d'un côté et ensuite 5 minutes de l'autre côté. Le temps de cuisson dépend naturellement de la façon dont aime manger la viande.
- 6 La cuisson terminée, saler la côte de boeuf et la découper en enlevant l'os.
- 7 Je l'ai accompagnée de frites et haricots verts maison. A table et régalez-vous comme nous !

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

