Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Côte de bœuf grillée, purée de topinambour et fleur de Sel bleu de Perse

Côte de bœuf grillée et purée de topinambour forment un duo chaleureux, rustique et festif, parfait pour un repas en famille ou entre amis. La chair saisie, croûte caramélisée et jus contenu contraste avec la purée onctueuse aux notes légèrement sucrées du topinambour. Au moment du service, quelques cristaux de Sel bleu de Perse apportent un croquant salé et une légère nuance minérale qui réveille la viande sans masquer ses arômes. Tu obtiendras un plat à la fois simple et remarquable : des gestes nets, un repos court pour la viande, une purée fouettée juste ce qu'il faut et un assaisonnement final millimétré. La recette est pensée pour être accessible, réalisable sur un grill ou une poêle épaisse, et prête en moins de 90 minutes pour 4 personnes.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**40 min**	**moyen**

Ingrédients

- 1,2–1,4 kg de côte de bœuf (une pièce à partager, 3–4 cm d’épaisseur)
- 800 g de topinambours, pelés et coupés en morceaux
- 30 g de beurre
- 100 ml de crème liquide ou lait entier
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 2 gousses d’ail, écrasées
- 2 branches de thym frais
- Poivre noir du moulin
- Huile neutre pour saisir (tournesol ou pépins de raisin)
- Sel fin ordinaire (pour la cuisson, quantité modérée)
- Sel bleu de Perse (voir dosage en finition)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel bleu de Perse

Scanner pour voir le produit

Préparation

Sors la côte de bœuf du réfrigérateur 30 à 45 minutes avant la cuisson pour qu’elle revienne à température ambiante.

Préchauffe ton grill ou ta poêle très chaude. Assaisonne légèrement la viande de sel fin et de poivre juste avant la saisie.

Chauffe une poêle épaisse avec un filet d’huile neutre et saisis la côte 3–4 minutes de chaque côté à feu vif pour obtenir une belle croûte. Ajoute les branches de thym et l’ail dans la poêle pour parfumer.

Baisse le feu ou déplace la pièce en zone indirecte du grill et poursuis la cuisson 8–12 minutes selon la cuisson désirée (compte environ 8–10 min pour saignant/moyen-saignant sur une pièce épaisse). Vérifie la température si tu utilises un thermomètre (≈52–55 °C pour saignant).

Pendant ce temps, fais cuire les topinambours dans une grande casserole d’eau salée frémissante 20–25 minutes jusqu’à ce qu’ils soient tendres.

Égoutte les topinambours, remets-les dans la casserole hors du feu, ajoute le beurre et la crème, puis écrase ou mixe rapidement pour obtenir une purée lisse mais encore un peu texturée. Rectifie l’assaisonnement avec poivre et une pointe de sel fin si nécessaire.

Laisse reposer la côte 10 minutes, couverte lâchement d’un papier aluminium pour répartir les jus.

Découpe la côte en tranches épaisses, dépose sur la purée de topinambour, arrose d’un filet d’huile d’olive et saupoudre délicatement quelques cristaux de Sel bleu de Perse en finition pour le croquant et la couleur.

Le conseil des Épices Curieuses

Laisse reposer la viande 10 minutes avant de la trancher pour préserver les jus. Ajoute le Sel bleu de Perse uniquement au service pour garder sa texture croquante et son effet visuel.