

## Rosbif farci aux herbes

Mise en place et préparation: env. 20 min  
Cuisson au grill: env. 40 min

### Farce aux herbes

- 2 c. à soupe de romarin et autant de thym, finement hachés
- ½ bouquet de persil plat, autant de basilic, finement ciselés
- 4 feuilles de sauge, finement hachées
- 2 gousses d'ail, pressées
- 4 c. à soupe de chapelure
- ¾ de c. à café de sel

### un peu de poivre

- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

### 1,2 kg d'entrecôte en un seul morceau

Préparer et farcir la viande (voir petites photos 1 à 3).

- 1 c. à café de sel

### un peu de poivre

- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol, en badigeonner la viande.



**Cuisson:** grill à charbon de bois/au gaz: à braises/chaueur moyennes, env. 40 min sur toutes les faces.

**Préparation au four:** poser la viande non assaisonnée sur une plaque chemisée de papier cuisson. Cuisson: env. 2 h au milieu du four préchauffé à 80° C. La température à cœur de la viande doit atteindre 45 à 55° C. Retirer, bien chauffer l'huile dans une poêle, saisir la viande env. 6 min sur chaque face, saler, poivrer.

**Présentation:** couper en tranches perpendiculairement aux fibres.

**Préparation à l'avance:** farcir la viande ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 1 h avant cuisson.

**Par personne:** lipides 31 g, protéines 68 g, glucides 7 g, 2435 kJ (583 kcal)



1. A l'aide d'un couteau pointu, ouvrir la viande en portefeuille, mais sans la couper complètement.



2. Elargir un peu l'ouverture avec une cuillère.



3. Remplir de farce aux herbes avec une cuillère, bien tasser.