



# T-BONE DE BOEUF AU BEURRE DE ROQUEFORT

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

DURÉE TOTALE : 20 MN

## PRÉPARATION :

### ETAPE 1

LAVER LES HERBES, CISELER LA CIBOULETTE, EFFEUILLER LE PERSIL ET LE HACHER. ECRASER LE ROQUEFORT ET LE BEURRE AVEC UNE FOURCHETTE EN LES MÉLANGEANT ET AJOUTER LES HERBES.

### ETAPE 2

SALER ET POIVRER LES T-BONES, LES SAISIR 3 À 4 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE FORTEMENT CHAUFFÉE, SUR UNE PLANCHA OU BIEN ENCORE SUR UN BARBECUE.

## INGRÉDIENTS :

(POUR 4 PERS)

- 1 T-BONES ÉPAIS D'ENVIRON 1,2 KG
- 1 BOUQUET DE CIBOULETTE
- 5 BRANCHES DE PERSIL PLAT
- 100 G DE ROQUEFORT
- 50 G DE BEURRE MOU
- SEL ET POIVRE

### ETAPE 3

LES DÉPOSER DANS UN PLAT, LES RECOUVRIR D'UNE FEUILLE DE PAPIER ALUMINIUM ET LES LAISSER REPOSER 10 MINUTES EN LES RETOURNANT 2 FOIS. POUR LES GROS T-BONES, PARTAGER LE FILET ET LE FAUX-FILET EN DEUX

### ETAPE 4

SERVIR LES T-BONES ACCOMPAGNÉS DU BEURRE DE ROQUEFORT ET DE FRITES.

Recette  
proposée par

