Bœuf

Bœuf wellington

2h30	45 min	30 min	1h15	759
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des crêpes

1. Verser la farine dans un saladier et creuser un puits. Casser l'oeuf entier et battre avec le fouet.
2. Incorporer le lait puis la ciboulette.
3. Faire chauffer la crêpière, verser la pâte par louchées. Réaliser une crêpe large par convive, les réserver dans une assiette.

Étape 2

Précuisson de la viande

1. Assaisonner les filets de sel et de poivre. Les enduire d'un peu d'huile d'olive, les saisir dans une poêle anti-adhésive pendant 30 secondes sur chaque face.
2. Réserver les filets dans une assiette.

Étape 3

Préparation des champignons

1. Nettoyer les champignons, les couper en petits dés pour obtenir une duxelle.
2. Eplucher et ciseler l'oignon.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les crêpes

1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
100 g **Farine**
20 cl **Lait demi-écrémé**
1 botte(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la viande

600 g **Filet(s) de boeuf**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

250 g **Champignon(s) de Paris**
8 tranche(s) **Jambon cru**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
4 **Gousse(s) d'ail**

3. Eplucher et hacher l'ail.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle dans laquelle on a fait griller la viande. Faire revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes sur feu moyen.
5. Ajouter les champignons, le thym et le laurier.
6. Remuer et assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire pendant 3 minutes, puis ajouter la crème.
7. Mélanger et retirer du feu pour laisser refroidir.

Étape 4

Montage des aumônières

1. Etaler une crêpe sur le plan de travail, la recouvrir de 2 tranches de jambon de Parme.
2. Déposer ensuite de la duxelle de champignons et placer le filet au centre.
3. Rabattre les bords de la crêpe pour former une bourse et envelopper dans du film alimentaire. Bien serrer l'aumônière et laisser reposer pendant 1h au réfrigérateur.
4. Couper la pâte feuilletée en 4, l'abaisser sur 3 mm d'épaisseur. Découper des disques à l'aide d'une assiette retournée.
5. Débarrasser les aumônières du film alimentaire et les déposer au centre de chaque disque de pâte, jointure au-dessus.
6. Rabattre les bords du disque sur l'aumônière et les déposer sur du papier sulfurisé, jointure en-dessous.
7. Dorer au jaune d'œuf et laisser reposer pendant 15 minutes au frais.

Étape 5

Cuisson

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Décorer la surface de la pâte avec la pointe d'un couteau et déposer les aumonières sur une plaque.
3. Enfourner pendant 12 à 15 minutes, selon la cuisson désirée.

Étape 6

Dressage

1. Sortir le plat du four. Servir bien chaud.

1 feuille(s) **Laurier**
2 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la pâte

200 g **Pâte(s) feuilletée(s)**
1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**