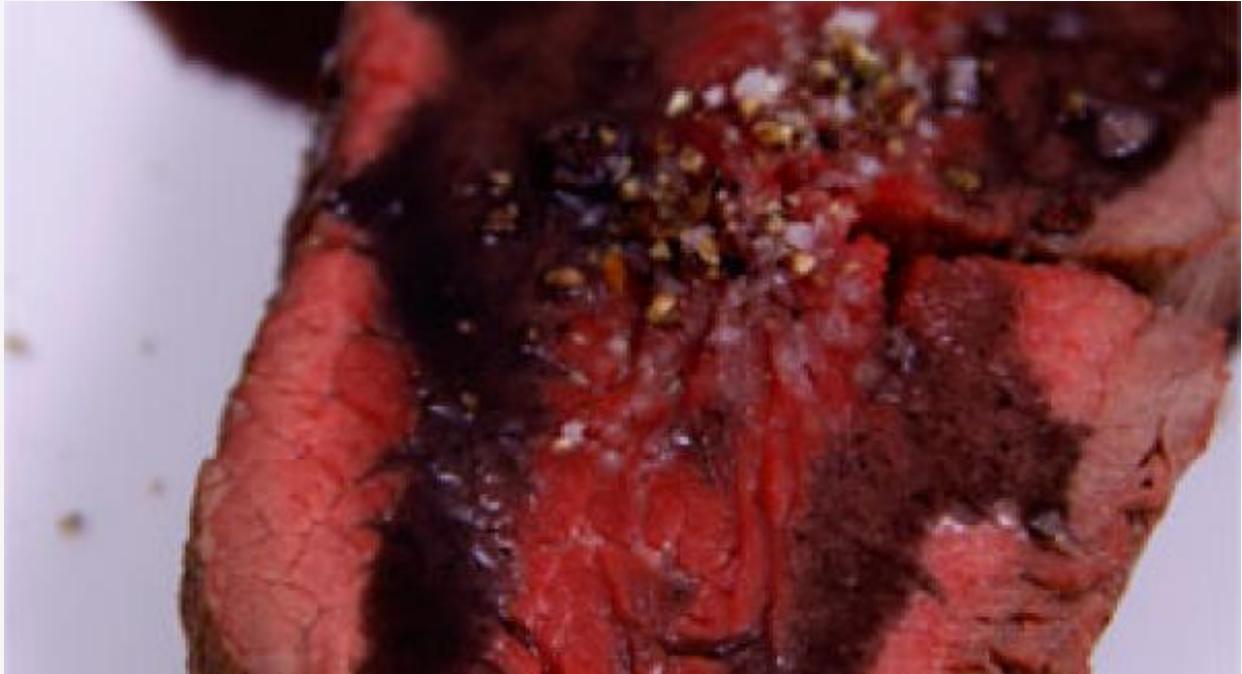


Bœuf

Filet de bœuf au vin rouge



1h30 **10 min** **1h** **20 min** **292**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le four à 210°C(Th.7). Placer le filet de bœuf dans un plat.
- 2 Enfourner la viande sans rien ajouter d'autre pendant 12 minutes.
- 3 Couper la carotte préalablement lavée et épluchée en grosses rondelles. Réserver dans un ramequin.
- 4 Eplucher et émincer grossièrement l'oignon.

Étape 2

Repos de la viande

- 1 Sortir le filet du four et couvrir la viande d'une feuille de papier aluminium puis recouvrir l'ensemble d'un torchon. Laisser à température ambiante.
- 2 Faire reposer une viande à température ambiante et à couvert à la sortie du four permet qu'elle se détende et que les sucs de cuisson se répandent uniformément dans la chair.

Étape 3

Préparation de la sauce

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de boeuf

600 g **Filet(s) de boeuf**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédient pour la sauce au vin rouge

30 g **Lardon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
30 cl **Vin rouge**
10 cl **Bouillon de volaille**
3 c. à soupe **Fond brun de veau**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bouquet garni**
20 g **Beurre**

- 1 Verser le vin dans une casserole et porter à ébullition. Baisser le feu et faire réduire la sauce aux 2/3.
- 2 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive et ajouter les tronçons de carotte, l'oignon émincé, les dés de lardons et la gousse d'ail grossièrement écrasée.
- 3 Mélanger à l'aide d'une spatule en bois en grattant pour décoller les sucs.
- 4 Les sucs sont les liquides libérés par les aliments à la cuisson qui caramélisent et concentrent les goûts, d'où l'intérêt de les décoller.
- 5 Incorporer le bouillon de volaille.
- 6 Ajouter le fond de veau et le bouquet garni.
- 7 Laisser bouillir et ajouter le vin réduit.
- 8 Baisser le feu et laisser réduire pendant environ 30 minutes.
- 9 Passer le contenu de la sauteuse dans un chinois placé au dessus d'une casserole.
- 10 Ôter le bouquet garni et presser le mélange à l'aide de la spatule pour récupérer le maximum de jus.

Étape 4

Dressage

- 1 Porter la sauce à ébullition.
- 2 Monter la sauce au beurre. Oter la casserole du feu.
- 3 Retirer le torchon et le papier aluminium qui recouvrent le bœuf, saler la viande.
- 4 Enfourner à 210°C(Th.7) pendant 5 minutes.
- 5 Mélanger le sel et le poivre dans un ramequin.
- 6 Déposer le filet de bœuf sur une planche et découper des tranches épaisses à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 7 Déposer chaque tranche dans une assiette, saupoudrer de mélange sel/poivre et napper de sauce.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de poivre de Cayenne.