



## Bœuf

# Filet de boeuf de l'aubrac, fumé au thym de provence



<b>25 min</b>	<b>15 min</b>	<b>10 min</b>	<b>0</b>	<b>350</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

600 g **Filet(s) de boeuf**  
80 ml **Huile de tournesol**  
2 botte(s) **Thym**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Retirer le nerf de la viande à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Retirer ensuite la peau si cela n'as pas déjà été fait par le boucher.
- 3 Tailler des pavés d'environ 150 grammes par personne. Réserver dans un plat.

### Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle.
- 2 La poêle et la matière grasse doivent être très chaudes pour bien saisir la viande et éviter qu'elle ne rende de l'eau. Un filet d'huile suffit à la cuisson.
- 3 Quand l'huile est bien chaude, disposer les morceaux de viande.
- 4 Utiliser une huile neutre, comme celle de tournesol ou de pépin de raisin. Éviter l'huile d'olive et le beurre.

- 5 Laisser colorer la viande d'un côté avant de la retourner à l'aide d'une pince.
- 6 Ajouter de l'huile si la poêle est trop sèche pour éviter que la viande ne brûle.
- 7 Lorsque la viande est cuite, la déposer sur une grille pour la laisser reposer et concentrer ses arômes.
- 8 Il est important de toujours laisser reposer une viande après cuisson pour que le sang puisse se répartir pour irriguer toute la viande et préserver son moelleux.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Couper les pavés de viande en deux.
- 2 Parsemer chaque pavé de sel vanillé et de poivre d'Indonésie.
- 3 Disposer les morceaux de viande et le thym sur une ardoise ou une cocotte en fonte.
- 4 Le thym doit être bien sec.
- 5 Allumer le thym et recouvrir les ingrédients avec la cloche et laisser la viande fumer environ 40 secondes. Retirer ensuite la cloche.
- 6 A défaut de cloche, il est possible d'utiliser un saladier retourné. Mais il est important que le plat soit hermétiquement fermé.