

*Bœuf*

Onglet de boeuf poêlé, polenta au beurre d'algues



1h **15 min** **35 min** **10 min** **612**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'onglet

600 g **Onglet de boeuf**
30 g **Beurre**
20 cl **Jus de veau**

Ingrédients pour la polenta

200 g **Polenta**
50 g **Beurre**
5 g **Algue(s) déshydratée(s)**
2 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
30 cl **Lait demi-écrémé**
5 dl **Eau**
1 cube(s) **Bouillon cube de volaille déshydraté**

Ingrédients pour le dressage

1 **Ciboulette**
1 **Fleur de sel**

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Hacher finement les algues séchées à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver les algues dans un saladier puis incorporer le beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Verser dans une casserole l'eau, le lait et le bouillon de volaille, mélanger à l'aide d'un fouet et porter à ébullition.
- 4 Assaisonner avec un peu de sel.
- 5 Une fois à ébullition, verser la polenta en fine pluie tout en fouettant. Laisser cuire pendant environ 20 minutes sur feu doux avec une légère ébullition.
- 6 Ajouter le beurre d'algues dans la polenta et bien fouetter.
- 7 Stopper la cuisson quand le beurre est bien incorporé. Ajouter le jaune dans la polenta encore chaude puis bien fouetter.
- 8 Poser les emporte-pièces sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé, les garnir de polenta à l'aide d'une cuillère à soupe.

- 9 On peut aussi mouler la polenta dans une plaque avec des bords pour une version familiale. Dans ce cas, penser à la recouvrir de papier sulfurisé pour éviter qu'elle ne sèche.
- 10 Réserver les emporte-pièces au réfrigérateur jusqu'à ce que la polenta durcisse.
- 11 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 12 Quand la polenta est bien refroidie, sortir les emporte-pièces du réfrigérateur et enfourner.

Étape 2

Cuisson de l'onglet

- 1 Faire chauffer une casserole avec le jus de veau.
- 2 Mettre le beurre dans une poêle et la faire chauffer.
- 3 Assaisonner la viande avec du sel sur toutes les faces.
- 4 Quand le beurre est bien mousseux, mettre l'onglet dans la poêle et le faire colorer sur toutes ses faces en le retournant régulièrement à l'aide d'une spatule.
- 5 Arroser l'onglet de son jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe pendant toute sa cuisson.
- 6 Débarrasser la viande sur une assiette et la laisser reposer pendant quelques minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la polenta du four.
- 2 Tailler la viande en portions en coupant dans le sens des fibres.
- 3 Dresser les emporte-pièces sur des assiettes à l'aide d'une spatule plate, passer la lame d'un couteau sur les bords des parois pour décoller la polenta puis ôter les emporte-pièces.
- 4 Disposer les morceaux d'onglet au centre des assiettes. Les napper de jus de veau et décorer de quelques brins de ciboulette.
- 5 Parsemer la viande de fleur de sel et servir.