

Bœuf

Pavé de boeuf et saveur d'ail



30 min 20 min 5 min 5 min 349

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pavé de boeuf

600 g **Pavé de boeuf**
2 **Aillet(s)**
80 feuille(s) **Ail des ours**
4 **Oignon(s)**
4 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**
4 c. à café **Fécule de pomme de terre**
1 **Pousses de betterave**
1 **Beurre**
1 **Sel**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la cendre d'oignon

- 1 Préchauffer le four à 280°C (Th.9).
- 2 Eplucher les oignons blancs puis les tailler en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.
- 3 Déposer les tranches d'oignon sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.
- 4 Enfourner jusqu'à ce que les tranches d'oignon soient brûlées.
- 5 Sortir les tranches brûlées du four et les réduire en cendre à l'aide d'un pilon et d'un mortier.

Étape 2

Préparation de l'aillet

- 1 Tailler l'aillet en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une poêle avec du beurre puis faire revenir l'aillet quelques minutes.
- 3 Quand l'aillet est bien coloré, le retirer de la poêle et réserver au chaud.

Étape 3

Préparation de l'ail des ours

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Ôter les feuilles d'ail des ours puis les plonger dans l'eau bouillante 30 secondes pour les blanchir.
- 3 Enlever ensuite les feuilles de la casserole à l'aide d'une écumoire puis les déposer dans un saladier.
- 4 Mixer les feuilles à l'aide d'un mixeur plongeant tout en versant peu à peu l'huile de pépins de raisin et la fécule de pomme de terre.
- 5 Réserver la purée au chaud jusqu'au dressage.

Étape 4

Cuisson du pavé de boeuf

- 1 Saler les pavés sur toutes les faces.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un peu d'huile de pépin de raisin.
- 3 Mettre les pavés dans la poêle quand elle fume.
- 4 Mettre du beurre dans la poêle une fois que les pavés sont grillés sur toutes faces puis éteindre le feu.
- 5 Rouler les pavés dans le beurre fondu puis les déposer sur une grille à pâtisserie à l'aide de pinces de cuisine.
- 6 Laisser reposer les pavés sur la grille quelques minutes puis les assaisonner de fleur de sel.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer les pavés de bœuf au centre des assiettes.
- 2 Faire quelques traits de purée d'ail des ours à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Saupoudrer les pavés et les assiettes de cendre d'oignon.
- 4 Dresser harmonieusement les aillets sur les pavés.
- 5 Décorer avec des pousses de betterave et servir aussitôt.