Jérome Bigot

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 brulées.
5. Sortir les tranches brulées 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 longeur 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.