



Viandes variées

# Entrecôte de cheval à la forestière



**1h**   **30 min**   **25 min**   **5 min**   **787**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

## Étape 1

### Préparation des champignons

- 1 Essuyer les champignons de Paris à l'aide de papier absorbant humidifié puis couper les bouts terreux.
- 2 Les couper en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler les échalotes et les ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 5 Hacher le persil à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'échalote.
- 7 Ajouter les champignons et les faire sauter sur feu vif afin de faire s'évaporer leur eau de végétation.
- 8 Mettre ensuite l'ail et le persil puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pendant 2 minutes.
- 9 Saler et poivrer puis retirer du feu et réserver.

## Étape 2

### Préparation de la viande

- 1 Préchauffer le four à 100°C (Th.3).

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les champignons

500 g **Champignon(s) de Paris**  
2 **Echalote(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
0.5 botte(s) **Persil frisé**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la viande

900 g **Entrecôte(s) de cheval**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

1 kg **Pomme(s) de terre**  
1 litre(s) **Huile pour friture**

- 2 Poser les entrecôtes sur une assiette et les enduire d'huile d'olive.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif et y saisir les entrecôtes 2 minutes de chaque côté.
- 4 Déposer les entrecôtes sur une assiette et les recouvrir de papier aluminium. Laisser reposer pendant 5 minutes dans le four chaud.

### Étape 3

#### Préparation des frites

- 1 Peler les pommes de terre à l'aide d'un économe et les couper en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur puis les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une friteuse et y plonger délicatement les frites, par petites portions, à l'aide d'une écumoire.
- 3 Les égoutter à l'aide d'une écumoire lorsqu'elles sont dorées et les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant.
- 4 Refaire chauffer l'huile dans la friteuse à une température plus élevée. Y plonger à nouveau les frites et les faire cuire une seconde fois.
- 5 Cette étape permet d'obtenir des frites dorées et croustillantes.
- 6 Sortir les frites de la friteuse à l'aide de l'écumoire et les assaisonner immédiatement de sel.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper la viande en tranches épaisses à l'aide d'un couteau de chef puis les assaisonner de sel et poivre.
- 3 Dresser les entrecôtes sur des assiettes individuelles et les parsemer de ciboulette.
- 4 Disposer les champignons et les frites à côté de la viande puis déguster bien chaud.