Pablo Galvez

Bœuf

Faux-filet de boeuf et sa vinaigrette aux zestes d'oranges caramélisés

35 min	20 min	10 min	5 min	256
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des zestes d'oranges caramélisés

1. Porter une casserole d'eau à ébullition puis ajouter le sel.
2. Porter dans le même temps une autre casserole d'eau à ébullition. Rajouter cette fois-ci 1/7 du sucre.
3. Prélever les zestes d'oranges préalablement lavées à l'aide d'un zesteur.
4. Tailler les zestes en julienne à l'aide d'un couteau d'office.
5. Les plonger à l'aide d'une écumoire dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes.
6. Les égoutter à l'aide d'une passoire puis les passer quelques secondes sous l'eau froide.
7. Plonger les zestes d'oranges dans la casserole d'eau sucrée et les laisser cuire également pendant 2 minutes.
8. Les égoutter à l'aide d'une passoire puis les passer quelques secondes sous l'eau froide.
9. Verser le reste de sucre dans une casserole puis couvrir avec à hauteur avec de l'eau.

   Laisser chauffer sur feu doux jusqu'à obtention d'un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les zetes d'orange caramélisés

1 **Orange(s)**
1 pincée(s) **Sel**
60 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour la vinaigrette

15 ml **Vinaigre de Framboise**
45 ml **Huile d'olive**
10 g **Moutarde ancienne**
5 g **Ciboulette**
80 g **Jus de citron**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
60 g **Sucre semoule**
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 **Eau**

Ingrédients pour le faux-filet

10 sirop.

11 Ajouter ensuite les zestes d'oranges et laisser réduire sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés et sirupeux.

12 Les débarrasser dans un bol.

Étape 2

Réalisation de la vinaigrette

1 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur et la débarrasser dans un bol.

2 Ajouter la moutarde à l'ancienne puis l'huile d'olive et mélanger à l'aide d'un fouet.

3 Eplucher et hacher l'ail à l'aide d'un presse-ail.

4 Incorporer les zestes d'oranges caramélisés et l'ail haché dans le bol.

5 Ajouter ensuite le vinaigre de framboise puis émulsionner.

6 Ajouter le jus de citron puis assaisonner de sel et de poivre. Réserver.

Étape 3

Cuisson de la viande

1 Placer un wok sur feu moyen. Ajouter le poivre en grains, le Merkén ainsi que les bâtons de cannelle.

2 Disposer une grille à pâtisserie dans le wok. Laisser chauffer le temps de cuire la viande.

3 Découper deux ou trois feuilles de papier aluminium.

4 Ce dispositif servira à fumer la viande une fois qu'elle sera grillée.

5 Pendant ce temps, faire chauffer un grill sur feu vif.

6 La viande peut être cuite à la plancha ou au barbecue.

7 Badigeonner la viande d'huile d'olive puis l'assaisonner de gros sel et de poivre sur chacune des faces.

8 Lorsque le grill est bien chaud, saisir la viande 2 à 3 minutes des deux côtés, suivant la cuisson désirée.

9 Une fois bien colorée et grillée, disposer la viande sur la grille placée dans le wok à l'aide de pinces de cuisine.

10 Recouvrir le wok à l'aide du papier d'aluminium.

11 Laisser la viande s'imprégner des épices pendant environ 2 minutes.

12 Le temps du fumage dépendra de l'épaisseur de la viande. Plus la viande sera épaisse, plus la durée s'allongera.

13 Débarrasser la viande sur une assiette puis la laisser reposer 5 minutes avant le dressage.

Étape 4

Dressage

1 Napper la viande avec la vinaigrette aux zestes d'oranges caramélisés à l'aide d'une cuillère à soupe.

4 tranche(s) **Faux-filet(s)**
40 ml **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**
2 **Bâton de cannelle**
2 c. à soupe **Poivre noir**
1 c. à café **Merkén**

Ingrédients pour le dressage

1 **Pousses d'épinard**
1 **Roquette**

2. Décorer de quelques feuilles de roquette et de pousses d'épinard.
3. Déguster sans attendre.