

Bœuf

Cœur de boeuf grillé, pommes de terres frites et sauce béarnaise



3h35 **30 min** **40 min** **2h25** **741**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du cœur de boeuf

- 1 Couper le cœur dans le sens de la longueur et l'ouvrir. Bien l'aplatir sur la planche à découper.
- 2 Il faut bien visualiser les portions avant de commencer à découper le cœur.
- 3 Enlever toute la graisse blanche, découper le cœur en portions. Un cœur de bœuf donne environ 4 portions.
- 4 Bien tailler les portions pour qu'elles soient toutes de la même taille.
- 5 Il se peut que le cœur ait des veines de graisse blanche. Essayer d'en enlever un maximum.
- 6 Avec cette méthode de préparation, on enlève de nombreuses parties du cœur. La graisse et les parures peuvent être gardées pour faire des saucisses de cœur de bœuf.

Étape 2

Préparation de la marinade

- 1 Dans un saladier, mélanger la moutarde et le vinaigre de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cœur de boeuf

1 unité(s) entière(s) **Cœur de boeuf**
125 ml **Huile d'olive**
4 c. à soupe **Moutarde**
4 c. à soupe **Vinaigre de vin**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Romarin**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les pommes de terre

200 g **Graisse de canard**
4 **Pomme(s) de terre**
1 botte(s) **Persil plat**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour la sauce béarnaise

vin.

- 2 Ajouter doucement l'huile d'olive, tout en mélangeant à l'aide d'un fouet pour bien émulsifier la marinade.
- 3 Enlever les feuilles de romarin des branches, les ajouter à la marinade.
- 4 Éplucher et dégermer l'ail. Hacher grossièrement l'ail et l'ajouter à la marinade.
- 5 Assaisonner la marinade de sel et de poivre.
- 6 Verser la marinade sur les portions de cœur de bœuf pour bien les couvrir. Mettre le cœur au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Étape 3

Préparation de la sauce béarnaise et des pommes de terre

- 1 Éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers. Réserver les pommes de terre dans un saladier d'eau froide.
- 2 Ciseler le persil très finement.
- 3 Éplucher et dégermer l'ail avant de le hacher très finement. Réserver l'ail et le persil pour la finition des pommes de terre.
- 4 Éplucher et hacher très finement l'échalote.
- 5 Enlever les feuilles d'estragon des branches. Ciseler très finement. Réserver ensemble l'échalote et l'estragon pour la sauce béarnaise.
- 6 Faire chauffer une casserole d'eau salée pour les pommes de terre. Les égoutter et les plonger dans la casserole. Faire cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres tout en restant un peu fermes.
- 7 Entre temps, faire fondre le beurre pour la sauce béarnaise sur feu doux, ne pas le laisser colorer.
- 8 Clarifier les œufs. Dans un saladier, mélanger le jus de citron aux jaunes d'œufs.
- 9 Faire chauffer une casserole d'eau pour faire un bain marie.
- 10 La casserole doit être plus petite que le saladier pour que ce dernier puisse se poser dessus sans que le fond du saladier ne touche l'eau.
- 11 Une fois l'eau à petite ébullition, poser le saladier de jaunes d'œufs sur la casserole. Mélanger vivement à l'aide d'un fouet.
- 12 Quand les jaunes deviennent épais et que le fouet laisse des traces dans les jaunes, enlever le saladier du bain marie.
- 13 Ajouter petit à petit le beurre aux jaunes d'œufs tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 14 Si le mélange n'est pas bien homogène, il suffit d'ajouter un peu d'eau ou de jus de citron pour "resserrer" la sauce.
- 15 Ajouter la glace de viande, l'estragon et les échalotes.
- 16 Verser la sauce béarnaise dans un plat pyrex équipé

1 Echalote(s)

225 g **Beurre**

1 botte(s) **Estragon**

4 unité(s) entière(s)

Jaune(s) d'oeuf

7 ml **Glace de viande**

1 **Citron(s)**

Ingrédients pour la salade de cresson

1 botte(s) **Cresson**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

0.5 c. à soupe **Vinaigre de
Xérès**

1 **Fleur de sel**

1 **Poivre**

d'un bec verseur, la garder au chaud.

Étape 4

Cuisson des pommes de terre et du cœur

- 1 Une fois les pommes de terre cuites, les égoutter. Les laisser refroidir pendant 10 à 15 minutes au réfrigérateur.
- 2 Sortir les pommes de terre et le cœur de bœuf du réfrigérateur. Laisser tempérer la viande pendant au moins 5 minutes avant de la mettre à cuire.
- 3 Chauffer la poêle pour la cuisson des pommes de terre, ajouter la graisse de canard. Une fois que la graisse fume, ajouter les pommes de terre. Les répartir uniformément dans la poêle.
- 4 S'il est nécessaire de cuire beaucoup de pommes de terre à la fois, utiliser deux poêles.
- 5 Bien saisir les pommes de terre sur toutes leurs faces.
- 6 Pendant la cuisson des pommes de terre, faire chauffer la poêle à grill pour le cœur de bœuf.
- 7 Assaisonner la viande des deux côtés avec du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive.
- 8 Une fois le grill bien chaud, faire cuire les morceaux de cœur. Les cuire pendant 2 minutes sur chaque face.
- 9 Il faut les faire pivoter de 90 degrés toutes les 30 secondes pour avoir de jolies marques de grill.
- 10 Une fois le cœur cuit, le sortir de la poêle et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.
- 11 Une fois les pommes de terre bien dorées sur chaque face, égoutter l'excédant de graisse et ajouter l'ail.
- 12 Faire sauter pendant 1 minute, puis éteindre le feu et ajouter le persil. Passer directement au dressage pour éviter que l'ail ne brûle.

Étape 5

Dressage

- 1 Verser immédiatement les pommes de terre dans les assiettes de dressage.
- 2 Couper les portions de cœur de bœuf dans le sens inverse des fibres de la viande. Mettre les tranches de cœur dans l'assiette de dressage.
- 3 Choisir de jolies feuilles de cresson. Dans un bol, les mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Dresser la petite salade de cresson à côté de la viande.
- 5 Verser la sauce béarnaise dans une verrine pour que chaque convive en ajoute à sa guise. Servir.