



Bœuf

Bavette grillée, pain perdu au bleu



4h50 **30 min** **1h20** **3h** **697**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper grossièrement les échalotes préalablement épluchées, les mettre dans un récipient haut.
- 2 Couper grossièrement l'ail préalablement épluché, l'ajouter dans le récipient.
- 3 Ajouter ensuite l'estragon et le romarin hachés, le paprika, le piment de cayenne, la cassonade, la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le vin rouge et la sauce Worcestershire.
- 4 A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer les ingrédients dans le récipient jusqu'à obtenir une sauce lisse.
- 5 Mettre la bavette dans un plat à bords hauts et la recouvrir de marinade.
- 6 Piquer la viande de chaque côté à l'aide d'un pic à brochette pour bien faire pénétrer la marinade dans la chair.
- 7 Couvrir le plat de film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.
- 8 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Étape 2

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour la bavette

1.8 kg **Bavette(s) de boeuf**
1 c. à soupe **Beurre**

Ingrédients pour la marinade

120 ml **Huile d'olive**
120 ml **Vin rouge**
50 ml **Vinaigre de Xérès**
60 ml **Sauce Worcestershire**
2 c. à soupe **Moutarde**
1 c. à soupe **Sucre roux**
2 **Echalote(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Piment de Cayenne**
1 c. à soupe **Estragon**
1 c. à soupe **Romarin**
1 c. à soupe **Paprika**
1 c. à soupe **Gros sel**
1 c. à café **Poivre**

Préparation du pudding

- 1 Couper les extrémités des poireaux puis les émincer en rondelles d'un demi-centimètre.
- 2 Jeter les feuilles vertes du poireaux ou bien les conserver pour réaliser un bouillon ultérieurement.
- 3 Couper la betterave en tranches régulières. Les réserver dans une assiette avec les poireaux.
- 4 Couper les épinards en morceaux, à la main ou aux ciseaux.
- 5 Couper le pain en morceaux, les mettre dans un saladier.
- 6 Faire chauffer une sauteuse à fond épais sur feu moyen, faire fondre le beurre.
- 7 Pendant ce temps, beurrer le plat qui servira à la cuisson du pudding.
- 8 Disposer une couche de noix au fond du plat.
- 9 Mettre un morceau de poireau dans la sauteuse pour vérifier si le beurre fondu est assez chaud. Quand le beurre commence à faire des bulles, ajouter le reste des poireaux et bien mélanger.
- 10 Pousser les poireaux sur les côtés de la sauteuse et ajouter les betteraves. Baisser légèrement le feu si les légumes commencent à colorer.
- 11 Ajouter les épinards dans la sauteuse et mélanger.
- 12 Les épinards cuisent plus rapidement s'ils sont ajoutés encore humides.
- 13 Couvrir la sauteuse pour accélérer la cuisson.
- 14 Pendant la cuisson des légumes, clarifier les oeufs.
- 15 Mettre les jaunes dans un saladier. Garder les blancs pour une autre recette.
- 16 Vérifier la cuisson des légumes. Les mélanger.
- 17 Battre les jaunes au fouet.
- 18 Ajouter la crème dans les jaunes et continuer à fouetter.
- 19 Vérifier la cuisson des légumes. Lorsque les épinards ont bien réduit, éteindre le feu et réserver, le couvercle posé à moitié dessus pour laisser la vapeur s'échapper.
- 20 Verser le bouillon de volaille dans une casserole et faire chauffer sur feu moyen. Ajouter le mélange crème et lait, puis le vin blanc. Mélanger et porter à ébullition.
- 21 Pendant ce temps, casser le fromage bleu à la main et le réserver dans un bol.
- 22 Quand la préparation commence à frémir, éteindre le feu. Verser lentement dans un verre doseur.
- 23 Verser haut et lentement un liquide dans un autre récipient permet de le refroidir plus rapidement.
- 24 A l'aide d'une cuillère en bois, remuer la préparation pour qu'elle tiédisse.
- 25 Il ne faut pas que le liquide soit trop chaud, sinon au moment de le verser sur les jaunes, cela ferait des oeufs brouillés.
- 26 Transvaser le liquide dans plusieurs récipients pour l'aider à refroidir plus vite.

Ingrédients pour le pudding au pain

500 g **Epinard**
350 ml **Bouillon de volaille**
10 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
20 cl **Crème fraîche épaisse**
3 **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**
2 **Poireau**
6 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
100 g **Bleu d'Auvergne**
60 ml **Vin blanc**
50 g **Noix (cerneau)**
4 c. à soupe **Beurre**

Ingrédients pour le mélange crème et lait

15 cl **Crème liquide (fleurette)**
15 cl **Lait demi-écrémé**

Ingrédients pour la salade

300 g **Roquette**
300 g **Radis**
6 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

- 27 Ensuite, quand la préparation est devenue tiède, la verser très lentement dans le saladier de jaunes d'oeufs sans arrêter de fouetter.
- 28 Disposer une couche de pain au fond de la terrine.
- 29 Recouvrir d'une couche de légumes, en commençant par les tranches de betterave, puis les poireaux et les épinards.
- 30 Ajouter une couche de pain et de légumes. Terminer par une couche de pain.
- 31 Parsemer la moitié du fromage bleu sur le pain, aplatir le tout.
- 32 Verser l'appareil dans la terrine à l'aide d'une louche. Remplir jusqu'en haut.
- 33 Saupoudrer le reste de bleu sur le dessus.
- 34 En guise de décoration, disposer quelques tranches de betterave et une rondelle de poireau. Verser à nouveau un peu d'appareil.
- 35 Verser de l'eau tiède dans une plaque à rôtir à bords hauts, remplir jusqu'au 3/4.
- 36 Mettre la terrine dans la plaque à rôtir et faire cuire au four pendant une heure.

Étape 3

Préparation du dressage

- 1 Pendant la cuisson du pudding, préparer l'assiette de dressage. Disposer un bouquet de roquette sur le côté d'une assiette.
- 2 Laver les radis et les couper en rondelles. Les répartir sur la roquette.
- 3 Vérifier la cuisson du pudding. Le piquer à plusieurs endroits pour faire en sorte que l'appareil se répartisse uniformément dans la terrine.
- 4 Sortir la viande du réfrigérateur et retirer le film alimentaire.
- 5 Retourner la viande dans le plat et la laisser reposer pendant 5 à 10 minutes, le temps qu'elle revienne à température ambiante.
- 6 Sortir le pudding du four. Le retirer de la plaque à rôtir.

Étape 4

Cuisson de la bavette

- 1 Poivrer généreusement la bavette.
- 2 Faire chauffer un grill à revêtement anti-adhésif sur feu vif. Le saupoudrer de fleur de sel.
- 3 Mettre la bavette sur le grill.
- 4 Au bout de 45 secondes, la retourner sur l'autre face.
- 5 Poivrer alors à nouveau la bavette.
- 6 Verser un peu de marinade sur la bavette.
- 7 Retourner à nouveau la viande. Laisser cuire pendant 1 minute 30 avant de la retourner à nouveau.
- 8 Poivrer à nouveau. Continuer encore un peu la cuisson si

elle est très tendre.

9 Pour plus de gourmandise, ajouter une noisette de beurre sur la viande.

10 Puis éteindre le feu et réserver la bavette sur une planche à découper.

Étape 5

Dressage

1 Découper la viande en tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Les disposer dans l'assiette de dressage.

2 A l'aide d'une spatule, servir une part de pudding dans l'assiette.

3 Assaisonner la salade d'huile au citron et de vinaigre balsamique. Saler et poivrer.