

Bœuf

Angus, tomates confites et cèpes


25 min 10 min 15 min
0
333

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation du Black Angus

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th. 5-6).
- 2 A l'aide d'un chalumeau ou d'allumettes, brûler les feuilles de verveine séchées dans un saladier jusqu'à obtention d'une cendre.
- 3 Il est fortement conseillé de brûler la verveine dans un environnement bien aéré. Utiliser un bol en Pyrex de façon à ce que la chaleur venant des flammes ne casse pas le bol.
- 4 Parer la viande et tailler l'excès de graisse.
- 5 Rouler le morceau de viande dans les cendres, couvrir toute sa surface.
- 6 Chauffer une poêle sur feu vif avec un peu d'huile d'olive.
- 7 Préparer un plat pour le boeuf une fois poêlé.
- 8 Lorsque la poêle est fumante, saisir la viande sur toutes les faces pendant quelques secondes.
- 9 Réserver la viande poêlée dans un plat, placer celui-ci au four pendant 5 minutes.
- 10 Utiliser la même poêle pour cuisiner les cèpes, cela apportera du goût.
- 11 Couper l'extrémité des cèpes, les nettoyer rapidement à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf

500 g **Pavé de boeuf**
60 ml **Vinaigre de noix**
200 g **Verveine**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les cèpes

2 **Cèpe**
60 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à soupe **Pignons de pin**
12 **Tomate(s) confite(s)**
1 **Fleur de sel**
1 **Thym**

la main pour retirer les saletés.

- 12 Placer les champignons entiers dans la poêle chaude.
- 13 Ajouter le beurre dans la poêle.
- 14 Il est possible de réaliser un beurre noisette pour apporter plus de goût au plat.
- 15 Arroser les cèpes avec le jus de cuisson.
- 16 Lorsque les champignons sont bruns, retirer la poêle du feu.
- 17 Jeter la graisse de la poêle. Déglacer avec le vinaigre de noix.
- 18 Le vinaigre formera une sauce pour la viande.
- 19 Retirer la viande du four.
- 20 Vérifier la cuisson du boeuf. Il doit être tendre et ne plus saigner.
- 21 Lorsque le vinaigre est devenu sirupeux, retirer la poêle du feu.

Étape 2

Présentation

- 1 Couper les extrémités de la viande, la placer dans une assiette de présentation.
- 2 Couper un cèpe en deux. Le mettre dans l'assiette à côté du boeuf.
- 3 Mettre quelques tomates séchées dans l'assiette.
- 4 Ajouter quelques pignons de pin.
- 5 Assaisonner avec du sel d'Himalaya.
- 6 Verser le vinaigre réduit sur la viande.
- 7 Garnir avec un brin de thym-citron.