Guillaume Sanchez

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**

Ingédients 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.