

*Bœuf*

# Black angus et carottes glacées



**30 min** **15 min** **15 min**      **0**      **302**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le Black Angus et les carottes

800 g **Pavé de boeuf**  
 4 **Carotte(s)**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**  
 45 g **Beurre**  
 6 cl **Sauce soja**  
 1 pincée(s) **Sel**

### Ingrédients pour le dressage

4 c. à soupe **Vinaigre balsamique**  
 4 c. à café **Graines de sésame**  
 1 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**

## Étape 1

### Préparation de la viande

- 1 Découper dans sa longueur le black angus, le parer de façon à former un rectangle.
- 2 Mettre la viande dans un plat, la saler légèrement sur toutes les faces. Ajouter de la sauce soja et enrober la viande.
- 3 La sauce soja a un ph acide. L'utiliser en marinade permet d'obtenir une pré-cuisson de la viande.
- 4 Filmer la viande au contact, la laisser de côté.

## Étape 2

### Préparation des carottes

- 1 Couper une partie des feuilles des carottes pour qu'elles soient bien calibrées. Les nettoyer à l'eau, garder la peau.
- 2 Mettre une poêle sur un feu vif, ajouter de l'huile d'olive.
- 3 Cuire rapidement les carottes. Elles doivent rester croquantes.
- 4 Ajouter les carottes dans la poêle, baisser sur feu moyen. Laisser cuire sans coloration, veiller à ne pas les faire brûler.

- 5 Retourner les carottes pour les cuire uniformément sur toutes les faces.
- 6 Si la poêle est trop chaude, ne pas hésiter à la sortir du feu et attendre quelques instants que la température baisse.
- 7 Ajouter le beurre dans la poêle. Remuer la poêle pour ne pas brûler le beurre.
- 8 Vérifier la cuisson des carottes en piquant la chair avec la pointe d'un couteau. Si la chair est tendre, retirer la poêle du feu.
- 9 Conserver la matière grasse de la cuisson des carottes pour la cuisson de la viande. Cela apportera de la saveur.
- 10 Mettre une deuxième poêle sur feu moyen afin de réaliser une réduction de balsamique.
- 11 Passer un pinceau sur les carottes pour retirer l'excès de matière grasse.
- 12 Dans la deuxième poêle chaude, verser le vinaigre balsamique par filet, laisser réduire jusqu'à obtention d'un sirop.
- 13 La réduction balsamique prête, stopper la cuisson et réserver dans un bol.

### Étape 3

#### Cuisson de la viande

- 1 Remettre la poêle de cuisson des carottes sur feu vif.
- 2 Lorsque la poêle est fumante, saisir le black angus pendant environ 45 secondes de chaque côté.
- 3 Le black angus est une viande délicate qui nécessite peu de cuisson. Trop cuite, elle perd en saveur et en texture.
- 4 Lorsque la viande est bien saisie, la retirer de la poêle.
- 5 Tailler la viande afin de dévoiler son coeur saignant.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Napper la pièce de boeuf avec la réduction de balsamique. La poser sur un côté de l'assiette. Puis la carotte rôtie.
- 2 Assaisonner le plat avec la badiane râpée. Elle va apporter des parfums de réglisse et d'anis qui se marient très bien avec la viande.
- 3 Verser un filet de vinaigre réduit dans l'assiette, parsemer de graines de sésame.