Jesse Schenker

Bœuf

Onglet grillé à la sauce verte et pommes de terre rattes

TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES
45 min	10 min	25 min	10 min	619

Étape 1

Préparation de la sauce verte

1. Faire chauffer le grill sur feu vif pendant quelques minutes.
2. Poser le piment poblano et le blanc de poireau sur le grill.
3. Quand ils sont dorés sur un côté, les retourner.
4. Débarrasser les légumes. Couper le piment en deux dans la longueur. Retirer le pédoncule et les pépins. Puis le couper en gros morceaux et le mettre dans le blender.
5. Retirer la racine du poireaux. Couper le blanc en morceaux et le mettre dans le blender. Ecraser une gousse d'ail à la main, retirer la peau puis l'ajouter dans le blender.
6. Emincer grossièrement le persil, tiges et feuilles, et la ciboulette. Les ajouter dans le blender.
7. Verser l'huile d'olive, la fleur de sel et le poivre noir moulu.
8. Mettre le couvercle et mixer.
9. En cours de mixage, retirer le petit capuchon central et ajouter un peu plus d'huile d'olive.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'onglet sauce verte

600 g **Onglet de boeuf**
250 g **Piment(s)**
100 g **Poireau**
10 cl **Huile d'olive**
1 botte(s) **Persil plat**
1 botte(s) **Ciboulette**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour les pommes de terre

800 g **Pomme(s) de terre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Fleur de sel**
1 **Poivre noir**

10 Arrêter le blender, mélanger la préparation et vérifier la texture. Si le mélange est trop compact, ajouter un peu d'eau. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

11 Débarrasser la sauce dans un saladier. Puis en napper le steak.

Étape 2

Préparation des pommes de terre

1 Préchauffer le four à 160 °C (Th. 5-6).

2 Couper les pommes de terre en deux dans la longueur, sans les éplucher, puis les débarrasser dans un saladier.

3 Ajouter de l'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre noir moulu. Mélanger.

4 Verser les pommes de terre dans un plat à four, les positionner face coupée vers le haut. Mettre le plat au four.

5 Assaisonner le steak avec sa marinade de sel et de poivre.

6 Retourner le steak pour bien l'enduire de marinade sur les deux faces, puis le poser sur le grill chaud. Verser dessus le reste de marinade. Bien l'étaler.

7 Une fois le steak cuit sur une face, le retourner.

8 Retourner le steak deux fois et le faire cuire environ 4-5 minutes sur chaque face pour avoir une cuisson et une coloration uniformes.

9 Une fois le steak cuit, éteindre le feu et laisser la viande reposer sur une assiette.

10 Il est important de ne pas découper la viande tout de suite, mais de la laisser reposer quelques minutes après sa cuisson. De cette façon, le jus se répartit dans la chair et la viande reste bien juteuse.

Étape 3

Dressage

1 Sortir les pommes de terre du four.

2 Poser le steak sur la planche à découper. Puis à l'aide d'un couteau de chef, le découper légèrement en biais dans le sens inverse des fibres.

3 Dresser la viande dans l'assiette. Ajouter quelques pommes de terre autour.

4 Napper la viande et les pommes de terre de sauce.