Guillaume Sanchez

Bœuf

Black angus, courgette et chocolat noir

25 min	20 min	5 min	0	593
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture

1. Couper l'extrémité des courgettes, les tailler en petits dés réguliers.
2. Réserver dans un bol et arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Étape 2

Préparation du boeuf

1. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile.
2. Quand elle est chaude, mettre la viande et la saisir sur toutes ses faces.
3. Puis la réserver sur la planche à découper.
4. Verser un peu d'eau dans la poêle pour la déglacer.
5. Puis ajouter le vin rouge et le chocolat. Fouetter tout en ajoutant de la crème liquide.

Étape 3

Dressage

1. Egoutter les courgettes pour retirer l'excédent d'huile.
2. Déposer de la sauce chocolat au fond d'une assiette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le black angus

- 600 g **Filet(s) de boeuf**
- 400 g **Courgette**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce chocolat et vin

- 20 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 10 cl **Vin rouge**
- 60 g **Chocolat noir**

Ingrédients pour le dressage

- 40 g **Amande(s) entière(s)**
- 40 g **Trompettes de la mort**
- 1 **Fleur de sel**

Recouvrir du morceau de boeuf.

3. Déposer dessus les dés de courgette, parsemer quelques amandes fraîches concassées.
4. Ajouter quelques grains de sel et des trompettes de la mort déshydratées. Servir.