

Bœuf

Black angus, courgette et chocolat noir



25 min **20 min** **5 min** **0** **593**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.

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.