

Bœuf

Entrecôte, miel de thym, figue et cacao


55 min 15 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

411

CALORIES

Étape 1

Cuisson de la viande et des haricots

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau avec du gros sel.
- 2 Couper les figes séchées en deux.
- 3 Utiliser les plus grosses pour la cuisson et garder les plus petites pour le décor.
- 4 Mettre le morceau de boeuf dans un sac congélation. Le fermer en retirant le plus d'air possible.
- 5 Rouler le sac congélation, puis l'insérer dans un autre sac plus petit.
- 6 Une fois l'eau à ébullition, ajouter les haricots blancs, puis la viande dans son sac plastique.
- 7 Ce mode de cuisson est une cuisson basse température qui permet à la viande de garder tous ses arômes.
- 8 Cuire le tout à petite ébullition.
- 9 Au bout de quelques minutes, retirer la viande de la casserole et la réserver de côté. Elle va ainsi finir de cuire dans son sac plastique.
- 10 Une fois tiède, réserver la viande dans son sac plastique au réfrigérateur.
- 11 Vider la moitié de l'eau de la casserole en gardant les haricots dedans. Ajouter alors les figes séchées et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le boeuf

600 g **Filet(s) de boeuf**
20 g **Beurre**
1 c. à soupe **Miel**

Ingrédients pour la garniture

160 g **Haricots blancs**
60 g **Figue séchée**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Cacao en poudre**
4 c. à café **Miel**
1 **Sel**
1 **Roquette**

continuer la cuisson.

- 12** Faire fondre du beurre dans une poêle. Ajouter le miel de thym. Mélanger et faire légèrement colorer.
- 13** Retirer le morceau de boeuf du sachet congélation. Le poser dans la poêle et le faire dorer.
- 14** Le retourner pour le faire dorer sur l'autre face.
- 15** Une fois le boeuf bien doré, le réserver sur une planche. A l'aide d'un pinceau, l'enduire de poudre de cacao sur ses deux faces.

Étape 2

Dressage

- 1** Egoutter les haricots blancs et les figues.
- 2** Couper les deux extrémités du morceau de boeuf, le poser sur une assiette.
- 3** Déposer à côté quelques haricots et figues séchées.
- 4** Napper d'un filet de miel de thym. Parsemer quelques grains de sel d'Himalaya.
- 5** Décorer de quelques feuilles de roquette. Servir.