Mille-feuille festif de filet de bœuf cuit à basse température

Viande Suisse
La différence est là.

Durée totale: 2 h 5 min

Temps actif: 35 min

Moyenne

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	cœur de filet de bœuf suisse
1 cs	beurre à rôtir
600 g	céleri-rave, les plus petits tubercules possibles
2	pommes
30 g	beurre
	sel
	poivre du moulin
	noix de muscade, fraîchement râpée
3 cs	sucre
30 g	cerneaux de noix, hachés grossièrement

Valeurs nutritives

1 portion (sans romanesco et pâtes) contient env.:

476	kcal
47 g	de protéines
21 g	de glucides
20 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B_1, B_2, B_6 et B_{12} ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

1 Mettre dans le four un plat adapté et faire préchauffer à chaleur inférieure et supérieure à 80° C. Faire fondre le beurre à feu vif dans une poêle et y faire dorer le filet de tous les côtés durant 2 à 3 minutes. Placer ensuite la viande dans le plat préchauffé et la faire cuire au four pendant env. 90 minutes.

2 Environ 40 minutes avant la fin du temps de cuisson, peler le céleri-rave et les pommes. Retirer le coeur des pommes au moyen d'un vide-pomme et couper le tout en très fines tranches.

3

Faire blanchir les tranches de céleri-rave dans de l'eau salée bouillante durant 3 à 4 minutes, puis les égoutter et les réserver. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y faire dorer les tranches de pommes à feu moyen. Ajouter les tranches de céleri-rave, saler, poivrer, assaisonner avec une pincée de noix de muscade et réserver au chaud.

4 Dans une petite poêle, verser le sucre avec 1 à 2 cuillères à soupe d'eau et porter le tout à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le sucre caramélise. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le caramel prenne une jolie couleur dorée. Réserver au chaud à feu très doux.

5 À la fin du temps de cuisson, couper le filet de boeuf en tranches de l'épaisseur d'un doigt et les empiler par portions sur des assiettes préchauffées, en alternant avec des tranches de céleri-rave et de pomme. Saupoudrer de noix, puis saler et poivrer.

6 À l'aide de deux fourchettes, former des fils de caramel tiède sur les assiettes dressées et servir immédiatement.

Accompagner de chou romanesco revenu dans du beurre et de fines pâtes.