

Onglet de boeuf poêlé, sauce vierge, pommes de terre rattes sautées, pointes d'asperges en salade

Recette pour 4 personnes



Description

Dans une jolie assiette ronde, un émincé d'onglet accompagné d'une sauce vierge et de jolies pommes de terre rattes dorées. Petite salade de pointes d'asperges.

Ingrédients

Onglet de Boeuf

- 4 Morceau(x) Onglet de boeuf
- 125 Ml Huile de canola
- 2 Noisette(s) Beurre
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 3 Branche(s) Thym

Sauce Vierge

- 75 Gr Fromage bleu
- 35 Gr Noix de pin
- 0.50 Barquette(s) Tomates cerises
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 0.50 Botte(s) Persil
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 75 Ml Huile d'olive

Salade d'asperges

- 0.50 Botte(s) Asperge verte
- 0.50 Unité(s) Jus de citron
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 0.50 Botte(s) Ciboulette
- 15 Ml Graines de moutarde

- 30 Ml Huile d'olive
- 3 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 2 Pincée(s) Sel

Pommes de terre rattes

- 10 Unité(s) Pommes de terre ratte
- 2 Branche(s) Thym
- 50 Gr Gras de canard
- 5 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 3 Pincée(s) Fleur de sel
- 2 Gousse(s) Ail

Préparation

Temps de préparation **45.00 mins**

Mise en place

Coupez les tomates cerises en quartiers. Hachez l'ail et le persil. Torréfiez les noix de pins dans une poêle. Émiettez le fromage bleu. Ciselez la ciboulette. Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale faire saisir les bavettes assaisonnées de chaque côté et réserver sur une plaque de cuisson.

Sauce vierge

Dans un grand bol, mélangez les tomates cerises, l'ail haché, les noix de pin et le persil haché, l'huile d'olive ainsi que le jus de citron, au dernier moment ajoutez le fromage bleu. Réservez puis assaisonnez de sel et poivre au moment de servir.

Pommes de terre rattes

Coupez les pommes rattes en 2 sur leur longueur. Dans une poêle chaude avec du gras de canard, déposez les rattes côté chair. Une fois une belle coloration obtenue, transférez vos pommes rattes dans un plat allant au four. Ajoutez-y les deux gousses d'ail écrasées avec la peau (en chemise) et les branches de thym. Placez votre plat de pommes rattes dans le four pour environ 30 à 45 min.

Salade d'asperges

Faites cuire les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 1 minute, puis plongez-les dans de l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Déposez-les dans un grand bol. Ajoutez-y la ciboulette ciselée, la moutarde de Meaux, le jus de citron, les zests de citron, l'huile d'olive et mélangez. Assaisonnez de sel et poivre.

Montage de l'assiette

Finir la cuisson des bavettes au four pendant 5 minutes et laisser reposer 2 minutes. Dans une assiette plate, déposez votre salade d'asperges vertes sur le côté de l'assiette en formant une bande. En parallèle, déposez votre pièce de viande préalablement émincée, parsemez dessus un peu de fleur de sel. Déposez 5 demies pommes rattes dorées, en formant un troisième parallèle. Assurez-

vous de la finition avec quelques feuilles de persil ou autre.

Bon appétit!