

Onglet de boeuf en croûte d'herbes, écrasé de courge et oignons marinés, réduction de vin rouge et miel

Recette pour 4 personnes

Description

Onglet de boeuf aux herbes et à la moutarde accompagnée d'une réduction de vin au miel.

L'astuce du chef

Avant de cuire vos viandes, il est recommandé de laisser tempérer vos viandes à la température pièce afin de réduire le stress de la cuisson.

Ingrédients

Pour les oignons marinés

- 1 Unité(s) Oignon
- 50 Ml Vinaigre blanc
- 50 Gr Sucre

- Sel et poivre
- Beurre

Pour l'écrasé de courge

- 1 Unité(s) Courge musquée
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Cuil. à soupe Vin blanc

- Sel et poivre
- Beurre

Pour la croûtes d'herbes

- 1 Cuil. à thé Thym
- 1 Cuil. à thé Persil
- 1 Cuil. à thé Ciboulette
- 2 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 1 Gousse(s) Ail
- 25 Gr Beurre

- Sel et poivre
- Beurre

Pour l'onglet

- 2 Unité(s) Onglet de boeuf
- 1 Cuil. à thé Moutarde de meaux
- 100 Ml Vin rouge
- 1 Cuil. à soupe Miel

- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

Temps de préparation **30.00 mins**

Préchauffez votre Four à 425.00 F°

Mise en place

Préchauffez votre four à 425 °F. Pelez la courge, retirez-en les graines et coupez-la en cubes d'un centimètre de côté. Émincez finement l'oignon rouge. Hachez le thym. Hachez le persil. Hachez la ciboulette.

Préparation des oignons marinés

Déposez les oignons dans un bol. Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre et le sucre et versez ce mélange sur les oignons. Recouvrez le bol d'un papier film et laissez mariner pendant 2 heures à température ambiante.

Préparation de la courge

Dans une grande poêle, déposez une noix beurre et un filet d'huile d'olive et faites revenir la courge quelques minutes à feu vif. Ajoutez une pincée de sel, une pincée de poivre et 1 cuillère à thé d'ail haché. Réduisez l'intensité du feu. Déglacez au vin blanc et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Lorsque les cubes de courge sont bien tendres, arrêtez le feu puis réservez.

Préparation de la croûte d'herbes

Dans la cuve d'un robot culinaire, réunissez les herbes, le panko et 1 cuillère à thé d'ail haché. Salez et poivrez et arrosez d'une cuillère à thé d'huile d'olive ou de beurre, afin de lier le tout, réservez.

Préparation de l'onglet

Dans une poêle antiadhésive bien chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites saisir les pièces de viande des deux côtés. Déposez-les sur une plaque à cuisson. Badigeonnez les onglets de bœuf de moutarde à l'ancienne et recouvrez-les de croûte d'herbes. Faites cuire au four pendant 5 à 6 minutes.

Préparation de la réduction de vin rouge

Dans une casserole, portez à ébullition le vin rouge et le miel. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes. Le vin doit être assez épais pour napper le dos d'une cuillère.

Bon appétit!