

Onglet de boeuf saisi à la fleur de sel, beurre à l'échalote française

Recette pour 4

Description

Le plaisir de manger une viande avec une maîtrise de la cuisson souhaitée.

Le croquant de la fleur de sel mélangée avec le beurre à l'échalote est simplement divin...

Ingrédients

Onglet de boeuf

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 15 Gr Beurre
- 20 Ml Huile de canola

Beurre échalotes

- 3 Unité(s) Échalote française
- 250 Ml Porto
- 200 Gr Beurre pommade
- 5 Brin(s) Ciboulette
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Grains de poivre noir

Préparation

Temps de préparation **20 mins**

Préchauffez votre Four à 400 F°

Temps de repos ? **5 mins**

Mise en place

Ciselez les échalotes grises et la ciboulette finement. Assurez-vous de la texture de votre beurre pommade.

Beurre à l'échalote française

Dans une casserole, faites revenir doucement les échalotes avec du beurre et de l'huile de canola, ensuite déglacez avec le Porto, puis laissez réduire sur un feu très doux. Réservez jusqu'au refroidissement complet. Mélangez les échalotes froides au beurre pommade avec la ciboulette et le poivre du moulin. Donnez la forme que vous souhaitez à votre beurre parfumé, puis placez-le dans le frigo.

Cuisson de l'Onglet

Salez et poivrez les onglets des deux côtés. Dans une poêle chaude avec l'huile végétale, saisissez-les des deux côtés jusqu'à complète coloration, réservez sur une plaque de cuisson avec du papier parchemin. Au moment de servir, mettez les onglets 7 minutes de plus au four pour obtenir une cuisson saignante.

Bon appétit!