

Bavette de boeuf émincée, fleur de sel, sauce béarnaise, légumes d'été au thym |

Recette pour 4 personnes



Description

Émincé de bavette, parsemé de fleur de sel et nappé d'une sauce béarnaise. Accompagné de légumes de saison.

N'hésitez pas à utiliser le BBQ l'été pour cette recette.

L'astuce du chef

La sauce béarnaise est un incontournable pour les pièces de viande rouge. Vous pouvez aussi la marier avec un pavé de saumon rôti.

Ingrédients

Bavette de boeuf

- 4 Unité(s) Bavette de boeuf
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauce béarnaise

- 125 Gr Beurre demi-sel
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 100 Gr Échalote française
- 1 Cuil. à soupe Estragon
- 1 Cuil. à thé Cerfeuil
- 100 Ml Vinaigre blanc
- 1 Pincée(s) Poivre mignonnette
- 1 Cuil. à soupe Eau
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Légumes d'été

- 250 Ml Petits pois

- 150 Gr Carotte nantaise
- 8 Unité(s) Asperge verte
- 400 Gr Pommes de terre ratte
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **35 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Épluchez et ciselez les échalotes françaises. Séparez les jaunes d'œufs des blancs (clarifier). Effeuillez l'estragon. Préparez la mignonnette de poivre. Laissez votre beurre à une température douce, pour qu'il fonde doucement et que le petit lait se sépare et reste au fond. Récupérez le beurre sans le petit lait (beurre clarifié).

Épluchez les carottes, les asperges si nécessaire.

Coupez les carottes en bâtonnets, les asperge sur leur longueur.

Lavez les pommes ratte, puis les couper en deux sur la longueur.

Bavette de boeuf

Faites chauffer une poêle sur le feu ou (le BBQ) assaisonnez vos bavettes des deux côtés. Mettez votre corps gras dans la poêle chaude, déposez délicatement vos bavettes, 1 à 2 minutes de chaque côté. Enlevez-les de la poêle et placez-les sur une plaque allant au four pour 7 à 8 minutes. Laissez vos pièces de viande reposer 4 minutes avant de les servir.

Sauce béarnaise

Dans une casserole, faites réduire les échalotes, le vinaigre, la moitié du poivre mignonnette et l'estragon. Une fois une texture de compotée humide obtenue (purée), retirez du feu et laissez tiédir. Incorporer les jaunes d'œufs un à un et 4 cuillères à soupe d'eau. À l'aide d'un fouet, faites des va-et-vient jusqu'à épaississement. Une fois que votre mélange aura épaissi, incorporez petit à petit votre beurre clarifié et ajoutez-y votre restant de mignonnette. Rectifiez l'assaisonnement.

Les légumes

Dans une eau bouillante, plongez les petits pois et les durant 6 à 8 minutes, les égoutter et les plonger dans la glace.

Faites la même chose avec les bâtonnets de carotte.

Blanchir à leur tour les asperges durant 2 à 3 minutes, même scénario dans la glace ensuite.

Dans une cocotte bien chaude avec de l'huile, déposez coté chair les pommes ratte, une fois bien doré, ajoutez l'ail écrasé, le thym puis la fleur de sel. Enfournez dans le four durant 15 minutes, assurez-vous de la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Avant de servir, faites revenir dans une poêle chaude tous les légumes dans une huile d'olive et du

beurre.

Assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre.

Bon appétit!