Onglet de bœuf piqué au thym, sauce à l'ail rôti, salade de roquette et vinaigrette au parmesan

Recette pour 4 personnes

Description

Onglet de boeuf poêlé servi avec une réduction de vin rouge à l'ail rôti accompagné d'une petite salade de roquette assaisonnée de vinaigrette au Parmigiano Reggiano.

L'astuce du chef

Vous pouvez aussi terminez la cuisson des onglets à la poêle sur un feu moyen-doux lorsque vous avez de petites quantités. Quand vous recevez des invités, le fait de terminer la cuisson des pièces de viande au four vous permet de servir tous les convives au même moment.

Ingrédients

Pour l'onglet de boeuf, sauce à l'ail rôti

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 2 Branche(s) Thym
- 0.50 Unité(s) Tête d'ail
- 180 Ml Vin rouge
- 50 Gr Beurre

- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la salade de roquette, vinairette au parmesan

- 4 Poignée(s) Roquette
- 2 Unité(s) Échalote
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 30 Gr Parmigiano reggiano
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 30 Gr Mayonnaise

- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Ciselez l'échalote. Coupez les tomates en quatre sur la longueur puis en fines tranches. À l'aide d'un

couteau, retirez la partie supérieure de la tête d'ail versez un peu d'huile et enveloppez-la de papier aluminium. Mettez-la à rôtir au four pendant 25 minutes.

Préparation des onglets de boeuf

À l'aide d'un petit couteau d'office, faites quelques incisions dans l'onglet et insérez des petits morceaux de thym frais. Salez et poivrez. Dans une poêle antiadhésive chaude, versez un filet d'huile végétale et faites saisir les pièces de viande des deux cotés à feu vif. Déposez les onglets sur une plaque à cuisson et terminez la cuisson au four pendant 8 à 10 minutes. Dans la même poêle, faites suer la moitié de l'échalote. Déglacez la poêle au vin rouge et laissez évaporer le liquide de moitié. Ajoutez la pulpe d'ail rôti, retirez du feu et montez au beurre.

Préparation de la vinaigrette au parmesan

Dans un bol, réunissez l'échalote ciselée restante, la mayonnaise, le vinaigre ainsi que le parmesan. Mélangez bien. Mélangez la roquette, les quartiers de tomates avec cette vinaigrette au dernier moment.

Dressage

Dans chaque assiette, déposez une portion de salade, posez un onglet de bœuf et agrémentez le tout de sauce.

Bon appétit!