

Boeuf Boston cuit sous-vide en cuisson lente, sauce au poivre vert |

Recette pour 12 Tapas

Description

Jolie tranche de bœuf Boston, généreusement arrosée de sauce au poivre vert.

L'astuce du chef

Attention à la quantité de poivre utilisé. Beaucoup de pièces de viandes (Bœuf, Veau, Porc) se marient très bien avec la sauce au poivre vert.

Ingrédients

Cuisson du Boeuf Boston

- 800 Gr Boeuf boston (surlonge)
- 1 Grand(e)s Sac sous vide
- 1 Unité(s) Thermocirculateur
- 3 Noisette(s) Beurre
- 2 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail
- 60 Ml Huile de canola

Sauce au poivre vert

- 300 Ml Demi-glace de veau
- 125 Ml Vinaigre de xérès maille
- 5 Ml Miel
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 3 Cuil. à thé Boîte de poivre vert en grains
- 125 Ml Crème 35% à cuisson
- 1 Pincée(s) Fleur de sel

Finitions

- 12 Bouquet Jeunes pousses
- 1 Pincée(s) Fleur de sel

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Cuisson du boeuf Boston

Remplissez votre récipient d'eau pour recevoir le thermocirculateur et programmez-le à 54°C (129,2°F). Placez dans votre sac sous vide le morceau de bœuf avec les noisettes de beurre, le thym et l'ail en lamelles. Mettez-le sous vide. Quand votre eau est à température, plongez votre sac sous vide pendant 45 min-1h minimum. Sortez la viande du sac et saisissez-la à la poêle sur chaque côté, juste pour lui donner une coloration. Laissez-la 5-10 min au repos avant de la trancher puis de la servir.

Sauce au poivre vert

Dans une poêle, portez à ébullition le miel, le Xérès et les graines de poivre vert durant 1 minute environ. Ajoutez la demi-glace de veau, portez à ébullition et laissez réduire 2-3 minutes environ. Dans une autre casserole, portez votre crème 35% à ébullition puis versez-la dans la sauce au poivre vert, rectifiez l'assaisonnement. Laissez cuire encore de manière à obtenir une sauce bien nappante.

Finition

Tranchez la viande au dernier moment avant de servir. Nappez généreusement de la sauce au poivre vert. Finalisez avec une jeune pousse et un peu de fleur de sel.

Bon appétit!