

# Contre-filet de boeuf AAA et sa bouquetière de légumes grillés à la persillade poivrée

Recette pour 4

## Description

Contre-filet de boeuf de première qualité sur le grill, accompagné d'une généreuse portion de légumes et une sauce demi-glace rehaussée de persil et d'ail.

## L'astuce du chef

La bouquetière de légumes est une appellation qui donne de la latitude au niveau du choix des légumes. Laissez-vous inspirer par les légumes de saison!

## Ingrédients

### Contre-filet

- 4 Unité(s) Contre-filet de boeuf
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Légumes

- 8 Unité(s) Pommes de terre ratte
- 12 Unité(s) Asperge verte
- 12 Unité(s) Carotte nantaise
- 12 Unité(s) Oignon vert
- 1 Unité(s) Courgette
- 12 Unité(s) Champignons de paris
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Sauce persillade

- 1 Unité(s) Échalote
- 150 Ml Vin rouge
- 150 Ml Demi-glace de veau
- 2 Gousse(s) Ail
- 10 Branche(s) Persil
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **500 F°**

### Mise en place

Sortez les contre-filets de boeuf à température pièce pour les tempérer. Faites précuire les pommes de terre 12 minutes dans de l'eau salée, puis taillez les en rondelles. Coupez les légumes de la bouquetière de format égaux. Ciselez l'échalote. Hachez l'ail et le persil.

### Sauce persillade

Faites suer l'échalote dans un peu de beurre. Déglacez avec le vin rouge et laissez-le réduire de moitié. Mouillez avec la demi-glace et laissez cuire jusqu'à obtenir la consistance désirée. Terminez la sauce avec le persil et l'ail. Au besoin, ajoutez une cuillère de moutarde à l'ancienne pour un maximum de saveurs.

### Bouquetière

Réunissez tout les légumes dans un bol pour les enduire d'huile d'olive et assaisonnez-les. Versez sur une plaque perforée avant de passer sur le grill pour une dizaine de minutes.

### Contre-filet

Juste avant de mettre la viande sur le grill, assaisonnez généreusement de sel et poivre. Commencez par marquer les steaks en cuisson direct puis, au besoin, finalisez la cuisson en chaleur indirecte. Sortez la viande du grill (48°C) et laissez-la reposer 1 minute avant de la servir.

**Bon appétit!**