

Duo de crevettes en croûte d'herbes et faux-filet aux 3 poivres, pointes d'asperges

Recette pour 4 personnes

Description

Duo de crevettes en croûte d'herbes, faux-filet à la sauce aux 3 poivres, galette de pommes de terre et pointes d'asperges grillées.

L'astuce du chef

N'hésitez pas à varier les sortes d'herbes que vous mettez dans la croûte d'herbes.

Ingrédients

Crevettes et Faux-filet

- 4 Unité(s) Grosse(s) crevette(s)
- 50 Gr Chapelure japonaise (panko)
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 25 Gr Beurre
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 10 Feuille(s) Persil
- 4 Unité(s) Faux-filet de boeuf

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Garniture

- 12 Unité(s) Asperge verte

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Sauce aux 3 poivres

- 5 Gr 3 poivres
- 50 Ml Cognac
- 250 Ml Demi-glace de veau
- 1 Branche(s) Thym

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Galettes

- 4 Unité(s) Pommes de terre yukon gold
- 1 Unité(s) Oeuf
- 4 Branche(s) Thym

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **500 F°**

Mise en place

Coupez les crevtes en deux sur le sens de la longueur et nettoyez-les. Hachez le persil et la ciboulette. Parez les asperges et roulez-les dans un peu d'huile d'olive avec sel et poivre. Cuisez les pommes de terres à l'anglaise ou à la vapeur jusqu'à tendreté et refroidissez-les. Sortez les faux-filet 1 heure avant la cuisson et assaisonnez-les juste avant la cuisson.

Sauce aux 3 poivres

Pilez les poivres au mortier. Torréfiez un peu les poivres dans une poêle et flambez-les avec le cognac. Ajoutez la branche de thym ainsi que la demi-glace et laissez réduire jusqu'à consistance.

Galette de pomme de terre

Râpez les pommes de terre. Hachez le thym. Dans un cul de poule, mettez les pommes de terre râpées avec l'oeuf, le thym, sel et poivre. Mélangez bien et formez 4 galettes. Mettez à cuire sur une plancha ou à la poêle, environ 3 minutes de chaque côté.

Crevettes

Dans un bol, réunissez le panko, les herbes, le beurre fondu et le jaune d'oeuf. Mélangez bien le tout et assaisonnez de sel. Répartissez cette préparation sur la chair de vos crevettes et déposez-les sur une plaque allant sur le barbecue. Cuire 8 minutes.

Cuisson asperges et faux-filet

Sur la partie la plus chaude de votre barbecue, saisissez les faux-filet et au besoin terminez la cuisson sur une partie moins chaude afin de ne pas complètement brûler la viande. Pour une cuisson parfaite, retirez les steak quand la température interne atteint 50°C. Idéalement, laissez reposer la viande 1 minute avant de la mettre dans les assiettes. Cuire les asperges 6 minutes directement sur le grill.

Bon appétit!