

Filet de bœuf, bâtonnets de carottes, pommes de terre, sauce béarnaise, champignons sautés aux fines herbes

Recette pour 4 personnes



Description

Un beau morceau de filet de bœuf accompagné de sa sauce béarnaise. De jolis bâtonnets de légumes ornent l'assiette, avec une belle poêlée de champignons en persillade.

Ingrédients

Filets de Boeuf

- 4 Unité(s) Faux-filet de boeuf
- 75 Ml Huile de canola
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc

Garnitures légumes

- 4 Unité(s) Carotte
- 2 Unité(s) Pommes de terre yukon gold
- 2 Unité(s) Champignon portobello
- 8 Tête(s) Champignons de paris
- 1 Branche(s) Thym
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 5 Brin(s) Ciboulette
- 3 Pincée(s) Fleur de sel
- 5 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 50 Gr Beurre
- 100 Ml Huile de canola

Sauce Béarnaise

- 250 Gr Beurre demi-sel
- 3 Unité(s) Jaune d'œuf
- 5 Unité(s) Échalote
- 2 Cuil. à soupe Estragon
- 1 Cuil. à thé Cerfeuil
- 100 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Cuil. à thé Poivre mignonnette
- 4 Cuil. à soupe Eau

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Mise en place

Épluchez vos carottes et vos pommes de terre puis plongez les légumes dans de l'eau froide. Nettoyez les champignons (Portobello, Paris). Ciselez la ciboulette, l'estragon ainsi que l'échalote. Hachez la gousse d'ail, puis mélangez-la avec un tout petit peu d'huile (conservation). Écrasez grossièrement les grains de poivre.

Garnitures de légumes

Détaillez vos pommes de terre, ainsi que vos carottes en bâtonnets d'environ 5 cm de long et 5 mm de côté. Conservez-les toujours dans l'eau froide. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchissez les bâtonnets de légumes une sorte à la fois (environ 4 minutes). Par la suite, plongez-les rapidement dans une eau glacée pour arrêter la cuisson et garder leur couleur. Une fois refroidis, égouttez-les, puis réservez. Découpez les champignons de Paris en quartier (4), puis faites-les revenir dans une poêle chaude avec de l'huile. Réservez. Enlevez la queue des champignons, détaillez les chapeaux en lamelles de 1 cm, couchez-les sur une plaque de cuisson huilée, assaisonnez l'ensemble de sel et de poivre. Placez la plaque dans un four pendant environ 10 min. À la sortie du four, mélangez dans un bol les lamelles de champignon avec l'ail et le persil. Au moment de servir, faites revenir vos bâtonnets de légumes dans une poêle chaude avec de l'huile et une noisette de beurre, assaisonnez et ajoutez votre ciboulette avant de les poser dans l'assiette.

Filet de Boeuf

Salez et poivrez les filets des deux côtés. Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, saisissez les filets de chaque côté de manière à avoir une belle coloration avec la branche de thym. Réservez sur une plaque de cuisson avec du papier parchemin.

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.

Finitions et montage de l'assiette

Remettez les filets de bœuf au four et cuire 5 à 6 minutes en fonction de leur taille. À la sortie du four, laissez les filets reposer sur une grille durant 3 minutes. Assurez-vous de déposer un joli mélange de légumes bâtonnets dans l'assiette. À côté, placez les champignons et déposez à côté le morceau de filet mignon. Ajoutez une belle cuillère de sauce béarnaise, en partie au contact de la viande.

Bon appétit!