

Onglet de boeuf AAA en croûte d'herbes, écrasé de courge et oignons marinés, réduction de vin rouge et miel

Recette pour 4 personnes



Description

Une belle pièce d'onglet de boeuf recouverte d'une croûte d'herbes vertes. Accompagnée d'un écrasé de courge Butternut et oignons marinés. Le tout arrosé d'une réduction de vin rouge au miel.

Ingrédients

Onglet de boeuf

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 35 Ml Huile de canola
- Sel et poivre

Écrasé de courge Butternut et oignons marinés

- 1 Unité(s) Courge musquée
- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 50 Ml Vinaigre blanc
- 50 Gr Sucre
- 65 Gr Beurre
- 25 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre

Croûte d'herbes vertes

- 1 Cuil. à thé Thym
- 1 Cuil. à thé Persil
- 1 Cuil. à thé Ciboulette
- 2 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 25 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre

Réduction de vin rouge

- 1 Cuil. à soupe Miel
- 100 Gr Vin rouge
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Pelez la courge, retirez-en les graines et coupez-la en cubes d'1 cm de côté. Émincez finement l'oignon rouge. Hachez le thym. Hachez le persil. Hachez la ciboulette.

Préparation des oignons caramélisés

Déposez les oignons dans un bol. Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre et le sucre et versez ce mélange sur les oignons. Recouvrez le bol d'un papier film et laissez mariner pendant 2 heures à température ambiante.

Préparation de la courge

Dans une grande poêle, déposez une noix beurre et un filet d'huile d'olive et faites revenir la courge quelques minutes à feu vif. Ajoutez une pincée de sel, une pincée de poivre et 1 cuillère à thé d'ail haché. Réduisez l'intensité du feu. Déglacez au vin blanc et laissez mijoter de 3 à 5 minutes. Lorsque les cubes de courge sont bien tendres, arrêtez le feu puis réservez.

Préparation de la croûte d'herbes

Dans la cuve d'un robot culinaire, réunissez les herbes, le panko et 1 cuillère à thé d'ail haché. Salez et poivrez et arrosez d'1 cuil. à thé d'huile d'olive afin de lier le tout, réservez.

Préparation de l'onglet

Dans une poêle antiadhésive bien chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites saisir les pièces de viande des deux côtés. Déposez-les sur une plaque à cuisson. Badigeonnez les bavettes de bœuf de moutarde à l'ancienne et recouvrez-les de croûte d'herbes. Faites cuire au four pendant 5 à 6 minutes.

Réduction de vin rouge

Dans une casserole, portez à ébullition le vin rouge et le miel. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes. Le vin doit être assez épais pour napper le dos d'une cuillère.

Bon appétit!