

Onglet de boeuf, confiture d'échalotes au vin rouge, porto et balsamique Maille, poêlée d'asperges et champignons pleurotes

Recette pour 4 personnes

Description

Onglet poêlée accompagnée d'une confiture d'échalotes au vin rouge et balsamique, asperges poêlées et pleurotes.

L'astuce du chef

Le temps de cuisson indiqué donnera une cuisson saignante. Pour une cuisson bleue, diminuez ce temps de 2 min ou augmentez-le de 2 minutes pour une cuisson à point.

Ingrédients

Les ingrédients

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 4 Unité(s) Échalote française
- 250 Ml Vin rouge
- 1 Botte(s) Asperge verte
- 500 Gr Pleurotes
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail
- 50 Ml Porto
- 30 Ml Vinaigre balsamique maille

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Pour la mise en place

Ciselez les échalotes, hachez l'ail et le thym. Nettoyez les pleurotes et coupez-les en deux, retirez 2 cm du pied des asperges et coupez-les en deux.

L'onglet

Salez et poivrez les onglets des deux côtés. Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale, saisissez-les des deux côtés jusqu'à coloration, réservez sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin.

La sauce

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites suer les échalotes, déglacez avec le vin rouge, le porto et le balsamique et faites réduire jusqu'à complète évaporation.

Les légumes

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les asperges, égouttez-les puis rafraîchissez-les à l'eau froide. Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites sauter les pleurotes, ajoutez l'ail et le thym, continuez la cuisson, ajoutez les asperges puis réservez.

Le dressage

Mettez les onglets au four à 400°F pendant 7 minutes, puis laissez reposer 3 minutes. Tranchez l'onglet en lanières, posez-la sur une assiette de votre choix, mettez les légumes joliment sur le côté et finissez avec la sauce.

Bon appétit!