

Onglet de bœuf, échalotes au vin rouge et haricots verts à la crème d'ail |

Recette pour 4 portions

Description

Un petit air de brasserie parisienne pour un jolie plat du jour

L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser de la bavette de veau, ce produit est plus rare mais tout aussi délicieux.

Ingrédients

Pour l'onglet

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 300 Gr Échalote
- 300 Ml Vin rouge
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour les haricots

- 300 Gr Haricots verts
- 2 Unité(s) Ail
- 250 Ml Crème 35%
- 4 Branche(s) Persil
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Hachez le persil, émincez finement les échalotes. Equeuter les haricots.

Pour l'onglet

Faites revenir les échalotes dans de l'huile végétale pendant 5 minutes, déglacez avec le vin rouge et laissez cuire jusqu'à évaporation complète, salez et poivrez. Salez et poivrez les bavettes des deux côtés. Dans une poêle chaude avec de l'huile végétale faire saisir les onglets des deux côté afin d'obtenir une belle coloration et réservez sur une plaque de cuisson avec un papier sulfurisé.

Pour les haricots

Pochez l'ail dans la crème à feu doux pendant 20 minutes. Lissez le tout avec un robot à main. Dans un grand volume d'eau salée, blanchissez les haricots 4 à 6 minutes puis les rafraichirs. Dans une pêle, faites mousser un peu de beurre et faites revenir les haricots. Finissez avec la crème d'ail, salez et poivrez.

Pour le dressage

Mettez les onglets au four pendant 4 minutes, mettez les haricots au centre de l'assiette tranchez l'onglet et posez la sur le côté puis garnissez la viande avec les échalotes, les haricots avec le persil.

Bon appétit!