

# Pavé de bœuf, sauce au poivre et champignons, pommes rattes rôties au thym, haricots verts à l'ail |

Recette pour 4 personnes

## Description

Un plat qui représente bien la cuisine de tradition française. Un beau filet de boeuf de qualité qui vous est offert avec une sauce au poivre et champignons. Des pommes de terre rattes et haricots verts passés dans un beurre à l'ail accompagnent ce plat.

## L'astuce du chef

Si vous utilisiez le tournedos, sachez que c'est une tranche de rôti de boeuf taillée dans le filet et bardée d'une fine tranche de lard.

Généralement ce morceau est d'une épaisseur de 1,5 cm.

Vous pouvez utiliser le BBQ pour une cuisson adéquat en période estivale.

## Ingrédients

### Tournedos de boeuf

- 600 Gr Boeuf boston (surlonge)
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Sauce au poivre et champignons

- 1 Cuil. à thé Féculé de maïs
- 200 Ml Fond de veau
- 50 Ml Vinaigre de xérès
- 50 Ml Moutarde de dijon
- 1 Cuil. à thé Miel
- 1 Cuil. à thé Grains de poivre vert
- 6 Unité(s) Champignons de paris
- 1 Unité(s) Champignon portobello
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Pommes Ratte et haricots verts

- 500 Gr Pommes de terre ratte
- 3 Branche(s) Thym
- 0.50 Tête(s) Ail
- 300 Gr Haricots verts
- 2 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Persil
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## **Préparation**

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Mise en place

Coupez la tête d'ail en deux sur son équateur.

Épluchez et hachez finement les gousses d'ail, lavez et effeuillez le persil, puis le hacher finement, mélangez les deux ensemble.

Lavez les pommes de terre Ratte, les couper en deux sur la hauteur.

Équeutez les haricots verts (juste le côté branche).

Émincez les champignons.

### Pavé de boeuf

Assaisonnez de sel vos morceaux de viande.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites saisir la viande, laissez la viande se décoller toute seule avant de la retourner. Posez les tournedos sur une plaque allant au four.

u moment de servir, passez-les environ 4 à 6 minutes dans le four. À la sortie, posez-les sur une grille pour les reposer 3 à 4 minutes avant de les poser dans l'assiette (cela évitera que le sang ne sorte de la viande et inonde votre assiette).

### Sauce au poivre et champignons

Dans une poêle chaude avec de l'huile, faites sauter les champignons, assaisonnez de sel. Donnez-leur une belle coloration puis réservez-les sur du papier absorbant.

Délayez la fécule avec un peu de fond de veau. Dans une poêle, portez à ébullition tous les ingrédients en remuant constamment. Une fois à ébullition, ajoutez votre fécule de maïs délayée petit à petit suivant l'épaisseur souhaitée. Rectifiez l'assaisonnement en sel.

Ajoutez les champignons, laissez mijoter tout doucement en attendant de servir vos assiettes.

### Pommes de terre Ratte et haricots verts

#### **Pommes de terre Ratte**

Dans une marmite chaude avec de l'huile, posez les pommes de terre côté chair, une fois bien colorées, ajoutez la demi tête d'ail ainsi que les branches de thym. Assaisonnez de sel et de poivre puis mélangez délicatement, posez un couvercle sur la marmite et la placer dans le four pour 25 minutes environ. Une fois les pommes de terre tendre gardez-les au chaud dans leur marmite hors du four.

#### **Haricots verts**

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, plongez-y les haricots verts durant 4 à 6 minutes, vérifiez la tendreté, assurez-vous de garder un peu de croquant. Les égouttez, puis les plonger dans un bac d'eau glacée pour arrêter la cuisson et fixer la chlorophylle de manière à garder une belle couleur verte.

Dans une poêle chaude avec du beurre, faites revenir les haricots, ajoutez l'ail et le persil haché (persillade). Servir.

### Montage et finition

Dans votre assiette plate, déposez un fagot d'haricots verts, à côté les pommes rattes rôties, déposez ensuite la pièce de viande.

Nappez généreusement la viande de la sauce au poivre et champignons.

**Bon appétit!**