

Toast de pain de campagne au thym frais, onglet de boeuf et oignons caramélisés à la sauce Montréal steak

Recette pour 12 tapas

Description

Petites tranches de pain de campagne grillé à l'huile d'olive et au thym frais, tranches fines d'onglet juste saisie servies sur une compoté d'oignon à la sauce Montréal steak.

L'astuce du chef

L'onglet est une pièce de boeuf très goûteuse qui a avantage à être servie saignante afin de profiter d'un maximum de tendreté.

Ingrédients

Pour les oignons caramélisés à la sauce Montréal steak

- 1 Unité(s) Oignon blanc
- 1 Sachet(s) Mix sauce montréal steak
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour les toasts de pain de campagne

- 1 Tranche(s) Pain de campagne
- 2 Branche(s) Thym
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour l'onglet de boeuf

- 1 Unité(s) Onglet de boeuf
- 30 Gr Parmigiano reggiano
- 3 Branche(s) Persil
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Émincez finement les oignons. Hachez le persil. Hachez le thym. A l'aide d'un économe, réalisez quelques copeaux de parmesan. Diluer le mélange à sauce dans le volume d'eau froide, porter à ébullition, et laisser cuire à feu moyen 3 minutes.

Préparation des oignons caramélisés

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons à feu moyen. Laissez cuire entre 15 et 20 minutes. Assaisonnez de sel et poivre puis ajouter le mélange à sauce Montréal steak puis réduire légèrement.

Préparation des toasts de pain de campagne

Placez les tranches de pain de campagne sur une plaque à cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Assaisonnez-les de sel et de poivre puis parsemez-les de thym frais haché. Faites cuire au four 4 à 5 minutes. Le pain doit être légèrement doré. Laissez-le refroidir avant de la découper en carré.

Préparation de l'onglet de boeuf

Assaisonnez la onglet de sel et poivre. Dans une poêle, versez un filet d'huile végétale et faites saisir les pièces de bœuf 2 minutes de chaque côté à feu vif. Déposez l'onglet sur une plaque à cuisson et faites-la cuire au four pendant 4 à 5 minutes afin d'obtenir une cuisson saignante. Laissez-la reposer au moins 5 minutes avant de la trancher cube d'une grosseur similaire à votre croûton.

Dressage de vos tapas

Déposez les oignons caramélisés sur les toasts de pain de campagne. Déposez ensuite une fine lanière d'onglet. Décorez avec un peu de persil haché, sans oublier les copeaux de parmesan!

Bon appétit!