



Aiguillette à basse température avec hollandaise à la moutarde



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 30 min

 Temps actif: 35 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.2 kg** aiguillette de bœuf suisse
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- sel
- poivre noir du moulin
- 4 branches** romarin
- 1 dl** vin blanc
- 1 l** lait
- 2 dl** crème
- muscade
- 800 g** persil tubéreux
- 1 kg** pommes de terre farineuses
- 250 g** beurre
- 3** jaunes d'œuf
- 2 cs** jus de citron
- 50 g** moutarde à gros grains

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 992** kcal
- 56 g** de protéines
- 40 g** de glucides
- 66 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1** Sortir la viande du frigo 1 heure à l'avance.
- 2** Préchauffer le four et un plat à 80° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 80° C).

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Chauffer l'huile à feu vif. Saler et poivrer la viande et la faire revenir 5 minutes de chaque côté, puis ajouter le romarin. Mettre dans le plat, planter le thermomètre dans la partie la plus épaisse et cuire env. 2 heures au four (température à cœur 58° C). Déglacer le fond de cuisson avec le vin blanc, réserver.
 - 4 Porter à ébullition le lait et la crème, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Peler le persil tubéreux, le passer au robot et le cuire 5 minutes dans le lait et la crème. Peler les pommes de terre, les passer au robot et les ajouter. Faire mijoter pendant 8-10 minutes à feu doux. Beurrer un grand plat, y verser la préparation et mettre au four également.
 - 5 Faire fondre le beurre à feu doux. Battre les jaunes d'œuf et le fond de cuisson au bain-marie jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide goutte à goutte puis en filet pour lier la sauce. Incorporer le jus de citron et la moutarde, saler et poivrer et réserver la sauce au-dessus du bain-marie.
 - 6 Sortir la viande et la réserver au chaud. Mettre le four sur la position gril à 230° C et faire cuire le gratin pendant env. 15-20 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Remettre la viande au four les 5 dernières minutes.
 - 7 Trancher la viande, dresser avec la sauce hollandaise et le gratin.
- Conseil: Commandez suffisamment tôt l'aiguillette rassise dans votre boucherie. Cuisez la viande avec sa couche de graisse, elle sera ainsi encore plus juteuse et aromatique.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.