Aiguillette à basse température avec hollandaise à la moutarde

Viande Suisse
Mon choix.

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).

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 rabot et le cuire 5 minutes dans le lait et la crème. Peler les pommes de terre, les passer au rabot 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.