



# 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](https://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 rabet et le cuire 5 minutes dans le lait et la crème. Peler les pommes de terre, les passer au rabet 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](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.