Chateaubriand et fusilli aux épinards

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

Chateaubriand

800 g	Tranche du milieu ou du tête de filet de boeuf suisse
1 cs	beurre à rôtir
5 branches	thym citron
3 cs	huile
2	gousses d'ail, épluchées, coupées en deux
	sel
	poivre du moulin

Fusilli aux épinards avec tomates cerise

300 g	pâtes en spirale (fusilli)
1 cs	sel
2 cs	huile d'olive
1	gousse d'ail, finement hachée
200 g	épinards, lavés
16	tomates cerises, coupées en deux
1	citron bio, zeste
2 cs	vinaigre balsamique
30 g	pignons de pin, grillés

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

450	kcal
38 g	de protéines
38 g	de glucides
15 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Nourriture locale:

dans la vidéo, Jolanda et Werner Gschwind te montrent où réside leur différence.

Préparation

1 Sortir le filet de bœuf du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Mettre le plat dans le four et faire préchauffer à chaleur supérieure et inférieure à 80° C.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Verser l'huile dans la poêle et faire chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude pour y mettre la viande. Saisir le filet de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Cela devrait prendre 3 à 4 minutes. Attention: ne jamais piquer la viande avec la fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3 Mettre la viande dans le plat préchauffé. Saler et poivrer. Piquer le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. L'enfoncer jusqu'au cœur.

4 Ajouter le beurre et le thym citron directement sur la viande et mettre le plat au milieu du four préchauffé. Régler le thermomètre sur 55° C. La viande va maintenant cuire pendant environ 1,5 heure.

5 Une demi-heure avant la fin de la cuisson, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est assez chaude, faire revenir l'ail, les épinards, les tomates cerises et les zestes de citron. Remuer de temps en temps et, après environ 5 minutes, ajouter le vinaigre balsamique et les pignons. Saler et poivrer.

6 Faire cuire les fusilli dans de l'eau salée pendant environ 10 minutes, les égoutter et les verser dans la poêle avec les légumes.

7 Sortir le filet du four dès qu'il a atteint la température à cœur souhaitée de 55° C. Le couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et servir immédiatement.