Chateaubriand aux morilles, viande des Grisons et tomates cerises

Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	chateaubriand de bœuf suisse (pièce du milieu du filet)
	poivre du moulin
20 g	morilles séchées
75 g	viande des Grisons
2 cs	huile d'olive
100 ml	vin rouge sec
150 g	tomates cerises
3 brins	thym
	sel marin

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

320	kcal
54 g	de protéines
2 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B_1, B_2, B_6 et B_{12} ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

1 Sortez le chateaubriand du réfrigérateur env. 1 heure avant de le préparer. Le frotter ensuite avec du gros poivre et laisser reposer à température ambiante. Rincer les morilles à l'eau froide et les faire ramollir dans de l'eau chaude pendant env. 10 minutes. Couper la viande des Grisons en grosses lanières.

2 Saisir le chateaubriand dans l'huile bien chaude de tous côtés pendant 2-3 minutes, le déposer dans un plat allant au four et piquer un thermomètre à viande au milieu du morceau.

3 Faire suer la viande des Grisons quelques instants dans le jus de cuisson, ajouter les morilles avec le liquide dans lequel elles ont ramolli et le vin rouge. Ajouter les tomates cerises et le thym, puis laisser bouillir quelques instants. Sortir du feu, laisser refroidir un peu et verser la préparation autour du chateaubriand dans le plat.

4 Laisser cuire 90 minutes au milieu du four préchauffé à 80° C. La température à cœur doit être de 55° C.

5 Couper le chateaubriand en tranches et servir aussitôt sur des assiettes préchauffées. Assaisonner avec du sel de mer selon son goût.

Servir avec une polenta crémeuse.