



Faux-filet cuit à basse température



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg faux-filet de bœuf suisse

2 cs huile

4 brins romarin

60 g beurre

sel

poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans sauce tartare et baked potatoes) contient env.:

379 kcal

47 g de protéines

0 g de glucides

22 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

- 1** Sors le faux-filet du frigo 1 heure avant de le préparer.
Mets le plat dans le four et fais préchauffer à chaleur supérieure et inférieure à 80° C.
- 2** Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, c'est assez chaud. Tu peux mettre ton faux-filet dans la poêle, avec le côté gras vers le bas. Saisis uniformément ta viande pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.
- 3** Mets la viande dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.

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.

- 4 Ajoute le beurre et le romarin directement sur la viande et mets le plat au milieu du four préchauffé. Régle le thermomètre sur 55° C.
- 5 Après environ 2,5 heures, ton faux-filet devrait avoir atteint la température à cœur souhaitée de 55° C. Sors la viande du four et découpe-la. Tu peux la servir immédiatement.

Accompagner d'une sauce tartare légère et de baked potatoes.

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.