Faux-filet cuit à basse température

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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.