

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.
- 4**

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.

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.