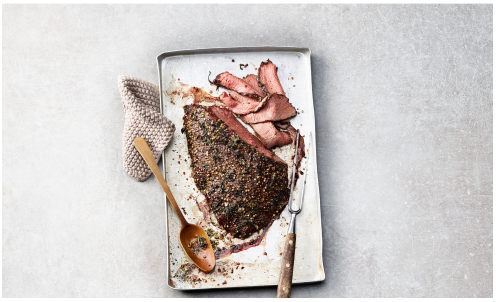
Aiguillette de bœuf cuite à basse température avec sauge et bière

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	aiguillette de rumpsteak de bœuf suisse
2 cs	graines de coriandre
33 cl	bière brune
1 bouquet	sauge
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel marin
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans les carottes et la purée de pommes de terre) contient env.:

493	kcal
39 g	de protéines
1 g	de glucides
35 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Des restes délicieux!

S'il reste de la viande, on peut la couper en fines tranches et la manger froide.

Préparation

1. Sortir l'aiguillette de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner. Concasser grossièrement les graines de coriandre et les mettre dans une petite casserole avec la bière. Faire réduire au tiers de la quantité initiale à feu moyen. Retirer du feu et laisser refroidir.

2. Couper la sauge en lanières et incorporer.

3. Pendant ce temps, placer une cocotte plate dans le four et préchauffer à 85° C.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer l'aiguillette de bœuf à feu vif de tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Mettre dans la cocotte préchauffée et répartir régulièrement le mélange bière-épices par-dessus.

5 Planter la pointe du thermomètre à viande au cœur de la partie la plus épaisse de l'aiguillette de bœuf.

6 Placer le tout dans le four et cuire pendant environ 2 heures jusqu'à ce que la température à cœur de 55° C soit atteinte. Sortir l'aiguillette du four et la laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Couper en fines tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé et dresser sur des assiettes préchauffées. Parsemer de sel marin et de poivre fraîchement moulu.

Accompagner de carottes multicolores étuvées et de purée de pommes de terre.