Filet de bœuf au poivre cuit sous vide

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 15 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	médaillons de filet de bœuf suisse d'env. 180 g chacun
	poivre noir du moulin
200 g	beurre à température ambiante
300 g	fenouil
200 g	céleri branche
1	orange bio
	sel
1	échalote
1.5 dl	vin rouge sec
2 brins	persil
2 brins	thym citron
300 g	nouilles

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

890	kcal
51 g	de protéines
57 g	de glucides
47 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Croustillant dehors, rose dedans

Si tu veux saisir les médaillons de filet après le bain-marie, réduis simplement le temps de cuisson de 5 minutes, pour que la viande reste joliment rose à l'intérieur.

Préparation

1 Poivrer généreusement les médaillons, les placer côte à côte avec ½ cc de beurre dans un sachet en plastique résistant à la chaleur et mettre sous vide.

2 Laver le fenouil et le céleri, les couper en très fines lanières dans le sens de la longueur. Laver l'orange à l'eau chaude, la peler à l'aide d'un zesteur ou d'un couteau et presser le jus. Mettre le tout ensemble dans un second sachet, saler légèrement et faire le vide.

3 Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau à 57° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter les sachets de viande et de légumes et cuire à couvert pendant 55 minutes.

4 Pendant ce temps, peler et hacher très finement l'échalote. Faire fondre du beurre dans une petite poêle, y faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides, déglacer avec le vin rouge et laisser réduire presque complètement, tout en remuant. Saler et poivrer la sauce et la laisser refroidir dans un bol. Ajouter le reste du beurre, le persil finement haché et les feuilles de thym, mélanger soigneusement le tout. Mettre au frais.

5 Dans une bonne quantité d'eau salée, cuire les nouilles al dente selon les indications de l'emballage, les égoutter et les réserver au chaud.

6 Sortir les médaillons de filet de bœuf et les légumes des sachets, les disposer sur des assiettes préchauffées et les servir avec le beurre au vin rouge et les nouilles. Saler à volonté.