


Entrecôte sauce au vin rouge avec polenta et céleri



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 entrecôtes de bœuf suisse d'env. 180 g chacune
- 2 petits céleris-raves de 400 g chacun.
- sel
- 4 cs huile d'olive
- 1 échalote
- 1 carotte
- 100 g poireau
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 3 dl vin rouge sec
- 1 feuille de laurier
- 3 dl fond de bœuf
- 5 dl fond de bœuf
- 5 dl bouillon de légumes
- 2 brins thym
- 250 g polenta à gros grains (bramata)
- 1 cs beurre à rôtir
- poivre noir du moulin
- 80 g beurre froid en flocons

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 939 kcal
- 55 g de protéines
- 60 g de glucides
- 45 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Pour alléger un peu la sauce, vous pouvez utiliser un liant pour sauce brune à la place du beurre.

Préparation

- 1 Sortir les entrecôtes du réfrigérateur 1 heure avant de les cuisiner. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C). Éplucher les céleris, les placer sur une feuille de papier sulfurisé, les saler et les arroser d'huile d'olive. Refermer le papier sulfurisé au-dessus des céleris et attacher avec de la ficelle de cuisine. Cuire au four pendant 60 min environ.

- 2 Pendant ce temps, éplucher l'échalote, laver les carottes et le poireau et couper le tout en gros dés. Faire revenir vigoureusement dans une poêle dans l'huile chaude. Déglacer avec le vin rouge, ajouter la feuille de laurier et laisser le vin évaporer. Ajouter le fond de bœuf et laisser réduire de moitié environ.
- 3 Pour la polenta, porter le lait et le bouillon à ébullition, ajouter le thym. Incorporer la polenta. Faire cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant environ 40 minutes.
- 4 Chauffer le beurre dans une poêle à feu vif et faire revenir les entrecôtes des deux côtés pendant 3 min env. Retirer, emballer dans de l'aluminium et réserver. Entre-temps, verser la sauce au vin rouge dans la poêle à travers une passoire, déglacer les sucs, saler et poivrer. Incorporer les flocons de beurre froid dans la sauce qui ne bout plus.
- 5 Débaler les céleris-raves, les couper en portions et les disposer avec la viande, la polenta et la sauce au vin rouge sur des assiettes préchauffées. Saler et poivrer à volonté.