

La recette de Lukas Hess

BEEF — OUT IN THE GREEN



Lukas Hess
Hospitality Visions Lake Lucerne AG,
Park Hotel Vitznau, restaurant PRISMA



CONCOURS DE CUISINE 2018

Recette pour 4 personnes

Train de côtes de bœuf

400 g Train de côtes de bœuf suisse paré
Sel

Tartare de bœuf

170 g Viande de bœuf suisse (p. ex. parures du train de côtes)
2 tranches fines Train de côtes de bœuf suisse
10 g Cornichons
10 g Gingembre
10 g Vert de poireau primeur
50 g Marinade de tartare de bœuf (selon une recette secrète du restaurant PRISMA)
Sésame blanc grillé
Sel
Poivre
Piment de Cayenne

Cœur de bœuf

1 Cœur de bœuf suisse
Sel

Sandwich au foie

240 g Foie de veau suisse
1 Jaune d'œuf
Sel
Poivre
Noix de muscade
Mélange cinq épices
Persil haché
1 tranche Pain tramezzini (pain de mie)
Beurre à rôtir

Sandwich à la rate

240 g Rate de bœuf suisse
1 Jaune d'œuf
Sel
Poivre
Noix de muscade
Marjolaine hachée
1 tranche Pain tramezzini (pain de mie)
Beurre à rôtir

Pousses de brocoli

1 Brocoli
5 g Gingembre
5 g Piments
Fond de volaille
Sauce aux huîtres

Brocolis frits

2 Rosettes de brocoli
Huile de tournesol
Sel

Spirelli de brocoli

4 Tiges de brocoli (sans trous)
Huile à l'ail
Fond de volaille
Beurre
Sel

Bimi

4 Bimi
Huile à l'ail
Fond de volaille
Beurre
Sel

Purée de brocoli

Morceaux de brocolis
Beurre
Sel
Poivre

Jus de sésame

80 g Jus
2 g Sésame blanc grillé
Dukkah
Huile de sésame

Moelle hollandaise

50 g Moelle prête à consommer
40 g Beurre clarifié
2 Jaunes d'œufs
10 g Vinaigre de table
Jus de citron
Fond de volaille
Sel
Poivre
Piment de Cayenne
Sauce Worcestershire

Moelle flambée

4 tranches Moelle prête à consommer
100 g Sauce soja pauvre en sel
50 g Saké
50 g Mirin

Préparation et présentation

Train de côtes de bœuf

Dans le train de côtes de bœuf, tailler des portions de 2 x 200 g, saler légèrement, mettre sous vide et faire cuire à 50° C pendant 30 minutes. Essuyer la viande cuite, saler, saisir à feu vif de chaque côté et laisser reposer à 52° C pendant 10 minutes dans le Hold-o-mat. Découper ensuite la viande en tranches et dresser.

Tartare de bœuf

Hacher finement la viande, couper les cornichons, le gingembre et le poireau primeur en brunoise, bien mélanger le tout, incorporer à la marinade et mélanger. Ajouter le sésame grillé, puis assaisonner avec du sel, du poivre et du piment de Cayenne. Former des petits rouleaux avec le tartare, les envelopper dans du film alimentaire et faire congeler au congélateur. Aplatir les fines tranches de train de côtes, y enrouler le tartare et envelopper à nouveau dans le film alimentaire. Congeler les rouleaux, découper quatre morceaux de taille égale et dresser.

Cœur de bœuf

Mettre sous vide le cœur de bœuf avec un peu de sel et faire cuire à 67,5° C sous vide pendant 90 minutes. Essuyer le cœur, parer, découper en fines tranches et faire de petits rouleaux.

Sandwich au foie

Mélanger le foie de veau et le jaune d'œuf, puis assaisonner avec du sel, du poivre, de la noix de muscade, un mélange cinq épices et du persil haché. Congeler le pain tramezzini et le couper en deux avec la trancheuse. Ajouter la crème de foie entre les tranches de pain tramezzini et former un sandwich. Faire dorer le sandwich dans le beurre à rôtir, en le laissant flotter et en le déplaçant, puis cuire au four à 150° C pendant 3 minutes. Faire des portions de la forme souhaitée et dresser.

Sandwich à la rate

Mélanger la rate de veau et le jaune d'œuf, puis assaisonner avec du sel, du poivre, de la noix de muscade et de la marjolaine hachée. Congeler le pain tramezzini et le couper en deux avec la trancheuse. Ajouter la crème de rate entre les tranches de pain tramezzini et former un sandwich. Faire dorer le sandwich dans le beurre à rôtir, en le laissant flotter et en le déplaçant, puis cuire au four à 150° C pendant 3 minutes. Faire des portions de la forme souhaitée et dresser.

Pousses de brocoli

Râper très finement les rosettes de brocoli et faire blanchir. Tailler le gingembre et le piment en brunoise et faire chauffer dans un peu de fond de volaille avec le brocoli. Ajouter un peu de sauce aux huîtres, assaisonner et dresser.

Brocolis frits

Couper les rosettes de brocoli en petits morceaux et faire frire à 200° C. Saler, égoutter sur du papier et laisser sécher un peu.

Spirelli de brocoli

Faire des spirelli avec les trognons de brocoli, faire sauter avec de l'huile d'ail et mouiller avec le fond de volaille. Ajouter le beurre, glacer les spirelli, saler et dresser.

Bimi

Faire sauter le bimi avec de l'huile d'ail et mouiller avec le fond de volaille. Ajouter le beurre, glacer le bimi, saler et dresser.

Purée de brocoli

Faire blanchir les morceaux de brocoli, mettre dans des gobelets Pacojet avec du beurre, congeler et pacosser. Répéter l'opération plusieurs fois et assaisonner la purée avec du sel et du poivre.

Jus de sésame

Faire réduire un peu le jus et le sésame, assaisonner avec du Dukkah et ajouter un peu d'huile de sésame.

Moelle hollandaise

Faire revenir à feu vif la moelle dans une sauteuse et tamiser. Faire fondre le beurre, mélanger avec la moelle et tempérer. Ajouter le jaune d'œuf, le vinaigre et un filet de jus de citron sur l'eau. Incorporer le concentré de beurre jusqu'à obtention de la consistance souhaitée et le cas échéant, affiner avec un peu de fond de volaille. Assaisonner avec du sel, du poivre, du piment de Cayenne et de la sauce Worcestershire.

Moelle flambée

Mélanger la sauce soja, le saké et le mirin, humidifier les tranches à la moelle avec la marinade et flamber.