


FILET DE BŒUF EN CUISSON SOUS-VIDE

Préparation	20min
Cuisson	1H40
Total	2h
Part(s)	2 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

400 g de filet de bœuf	50 ml d'huile de colza
1 échalote	1 cuillère à soupe de beurre
2 bâtons de cannelle Cassia FUCHS	Sel aux herbes méditerranéennes FUCHS
1 gousse d'ail	Persil
1 pointe de couteau muscade moulue FUCHS	250 g de patates douces
2 pointes de couteau de curcuma moulu FUCHS	1 citron vert
2 pointes de couteau de curry gold moulu FUCHS	2 branches de romarin
1 cuillère à soupe de miel	2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cuillère à café de poivre noir mignonnette FUCHS	2 poivrons longs rouges
1 sac congélation de 3 L avec zip	Poivre noir du moulin FUCHS & Sel FUCHS

Préparation :

1. Faire chauffer le bain-marie à 56 °C. Éplucher l'ail et le glisser dans le sac congélation avec la viande, les épices, le miel et l'huile. Extraire l'air du sac grâce à l'astuce suivante : plonger le sac ouvert dans un saladier rempli d'eau de sorte à évacuer entièrement l'air contenu dans le sachet. Veiller à ce que l'eau ne coule pas dans le sac et fermer ce dernier. Le plonger dans l'eau chaude pour env. 90 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer les légumes : préchauffer le four à 200 °C. Effeuille le romarin. Laver le citron vert, le sécher et le découper en quartiers. Éplucher les patates douces, puis les tailler en gros quartiers et les mélanger à l'huile. Rajouter le persil haché. Chemiser une plaque de four avec du papier cuisson. Y répartir les patates douces au persil, puis enfourner pour 30 minutes. Juste avant la fin de la cuisson, ajouter le romarin et le poivron pelé (voir ci-dessous). Saler et poivrer avant de servir.



3. Éliminer la peau des poivrons à l'aide d'un petit chalumeau de cuisine, souvent utilisé pour la préparation d'une crème brûlée, ou de votre gazinière : tenir le poivron avec une pince à grillades et le brûler sur tous les côtés, jusqu'à ce que la peau soit entièrement noire. Laisser refroidir quelques instants, puis éliminer la peau calcinée sous un filet d'eau froide.
4. Faire chauffer une poêle, sortir le filet de bœuf du sac congélation et bien l'égoutter. Mettre le beurre dans la poêle et saisir la viande de toutes parts pour qu'elle prenne une belle couleur et développe une légère croûte
5. Dressage : trancher le filet et le dresser sur assiettes avec les légumes. Ajouter quelques quartiers de citron vert et saupoudrer de sel

