






EMINCÉ D'ONGLET DE BŒUF AUX ÉCHALOTES ET CÉLERI-RAVE RÔTI, SAUCE AUX POIVRES

Ingrédients				
	2 pers.	4 pers.	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :				
Onglet de bœuf	300 g	600 g		
Echalotes	3 pièces	6 pièces		
Céleri-rave	½ pièce	1 pièce		
Fond de veau	1 cuillère à café	1 cuillère à soupe		
Poivre de Séchouan	10 grains	20 grains		
Poivre vert de Madagascar	1 cuillère à café	1 cuillère à soupe		
Dans votre placard :				
Beurre	40 g	80 g		
Eau	15 cl	30 cl		
Huile (d'arachide ou d'olive)	5 cl	5 cl		
Sel fin				



Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

1. La préparation

- Epluchez les échalotes et les couper en fines lamelles. Rincez et épluchez le céleri-rave et le couper en dés de 2 cm. Concassez (réduire en petites parties) à l'aide d'un couteau le poivre de Séchouan.

2. Le céleri-rave rôti

- Dans une poêle, déposez le céleri, couvrir d'eau à hauteur, assaisonnez de sel et ajoutez la moitié du beurre. Cuire à feu fort à couvert jusqu'à l'évaporation totale du liquide (environ 15 minutes). En fin de cuisson, retirez le couvercle et faire dorer le céleri.

3. L'onglet de bœuf

- Dans une autre poêle, faire suer à feu doux les échalotes avec le reste du beurre, une poignée de sel et le poivre vert. Après 5 à 6 minutes de cuisson, retirez les échalotes.
- Assaisonnez la viande de sel et de poivre de Séchouan et la saisir vivement dans la poêle chaude avec un filet d'huile d'arachide ou d'olive. Pour une cuisson saignante (pour une autre cuisson, voir un petit peu plus bas les temps conseillés), cuire la viande 2 minutes de chaque côté puis la retirer dans une assiette afin de la laisser se reposer pendant 3 minutes. Pendant le temps de repos de la viande, mettez dans la poêle les échalotes cuites, puis ajoutez le fond de veau et l'eau. Faire bouillir l'ensemble. Pendant ce temps, émincez l'onglet de bœuf.

4. Le dressage

- Dressez un lit de céleri-rave au centre de l'assiette, puis déposez dessus l'onglet de bœuf émincé et arrosez avec les échalotes et le jus de viande.

5. Le + du Chef

- Pour obtenir une belle cuisson, il faut impérativement sortir la viande 20 minutes à température ambiante avant de la cuire. Le temps de repos de la viande après la cuisson, permet au jus de la viande de se diffuser dans toute la chair et de donner plus de juteux.

6. La cuisson du bœuf

- Bleu : Viande crue à cœur mais chaude, cuisson à feu vif 1 minute ½ de chaque côté.
- Saignant : Viande saignante à cœur, cuisson à feu vif 2 minutes de chaque côté.
- A point : Fibre de la viande cuite mais très humide, cuisson à feu moyen 3 minutes de chaque côté.
- Bien cuit : Fibre de la viande cuite et sèche, cuisson à feu moyen 4 minutes de chaque côté.

