

Poitrine de bœuf en cuisson basse température avec sauce béarnaise et légumes de printemps

Pour 4 personnes

Viande

1,2 kg de poitrine Natura-Beef (p. ex. bouilli maigre) Badigeonner de moutarde, saler, poivrer, saisir à feu vif

moutarde
sel
poivre
huile pour la cuisson



Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

Piquer un thermomètre à viande dans la poitrine saisie et déposer celle-ci sur une plaque à gâteau. Mettre la viande au four préchauffé à 80 °C et laisser cuire pendant env. 2,5 h jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 55 °C.

Sauce béarnaise

1 dl vin blanc Mettre les ingrédients dans une casserole, réduire à environ 2 cuillères à soupe, puis passer à la passoire dans un bol à paroi fine.

1 cs vinaigre à l'estragon

1 échalote finement hachée

1 brin d'estragon

4 grains de poivre blanc concassés

2 jaunes d'œufs Ajouter les jaunes d'œufs à la réduction, puis fouetter le mélange au bain-marie jusqu'au seuil du point d'ébullition jusqu'à obtenir une sauce mousseuse.

100 g beurre froid, en morceaux Ajouter les morceaux de beurre un à un sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse.

1½ cs feuilles d'estragon finement hachées Ajouter l'estragon, rectifier l'assaisonnement et mélanger.

sel
poivre

Légumes de printemps

6 carottes moyennes Parer et couper en bâtonnets

12 échalotes Éplucher et cuire avec les carottes dans de l'eau salée. Parsemer de persil et servir.

persil
sel

