BŒUF FICELLE AUX HERBES POTAGÈRES,

POMMES DE TERRE CUITES AU SAINDOUX

Type de plat :

Plat principal

Catégories :

Epices et condiments

Fruits et légumes

Viandes et charcuteries

Ingrédients

- ✓ 800 g de filet de bœuf coupé en deux longs cylindres ficelés
- ✓ 350 g de pommes de terre nouvelles
- ✓ 50 cl de jus de veau
- ✓ un bouquet de basilic, de persil, d´estragon
- ✓ 1 branche de thym
- ✓ 15 baies de genièvre
- ✓ 1 cuillère à café de graines de fenouil
- ✓ 1 morceau de sucre
- ✓ 80 g de saindoux (ou de beurre clarifie)
- ✓ sel, poivre

Préparation

Eplucher, laver, tailler les pommes de terre en leur donnant la forme d´une grosse olive. Mettre dans une casserole d´eau froide, égoutter aux premiers frémissements, faire dorer à feu vif dans le quart de saindoux. Egoutter puis recouvrir les pommes de terre avec 1/4 du saindoux (I 20 g). Cuire à feu doux 40 min. Saler à la mi-cuisson et ajouter 1 morceau de sucre.

Préchauffer le four à 250°C.

Assaisonner le bœuf, le colorer avec le reste de saindoux, à feu vif.

Rincer les herbes et éponger.

Tapisser le fond de la cocotte avec 3/4 des herbes et des graines, poser la viande sur ce lit, chauffer 30 sec à feu vif, couvrir et cuire au four de 10 à 20 min selon que vous aimez la viande bleue ou cuite à point.

Réduire le jus de veau jusqu´à 20 cl, rectifier l´assaisonnement. Ajouter le reste des herbes effeuillées et le reste des graines, couvrir, laisser infuser 2 min, puis monter au beurre en y ajoutant le beurre frais morceau par morceau. Garnir avec les légumes tournes préalablement blanchis, par exemple carottes, courgettes, navets,... et servir.