

Onglet de bœuf grillé, sauce Béarnaise, purée de pommes de terre soufflées, haricots verts en persillade |

Recette pour 4 personnes

Description

Un classique de la cuisine française avec les techniques d'aujourd'hui, de quoi surprendre vos convives.

L'astuce du chef

En période estivale, utilisez le BBQ pour cuire l'onglet de boeuf.

Ingrédients

Onglet de Boeuf

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir concassé
- Sel et poivre
- Huile végétale

Sauce Béarnaise

- 100 Gr Beurre demi-sel
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 1 Unité(s) Échalote française
- 1 Cuil. à soupe Estragon
- 1 Cuil. à thé Cerfeuil
- 75 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Cuil. à thé Poivre mignonnette
- 2 Cuil. à soupe Eau
- Sel et poivre
- Huile végétale

Purée de pommes de terre soufflées

- 400 Gr Pommes de terre yukon gold
- 1 Tête(s) Ail
- 50 Gr Beurre
- 125 Ml Lait
- Sel et poivre
- Huile végétale

Haricot verts en persillade

- 200 Gr Haricots verts
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 8 Branche(s) Persil plat
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four ou BBQ** à **350 F°**

Mise en place

Épluchez et ciselez les échalotes françaises. Séparez les jaunes d'œufs des blancs (clarifier) effeuillez l'estragon. Préparez la mignonnette de poivre. Sur le feu, le beurre doit être à une température minimale, pour qu'il fonde doucement et que le petit lait se sépare et reste au fond.

Récupérez le beurre sans le petit lait (beurre clarifié).

Équeutez les haricots verts, hachez l'ail et le persil.

Onglet de boeuf

Faites chauffer une poêle sur le feu, assaisonnez vos bavettes des deux côtés. Mettre votre corps gras dans la poêle chaude, déposez délicatement vos bavettes, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Enlevez-les de la poêle et placez-les sur une plaque allant au four pour 7 à 8 minutes. Laissez vos pièces de viande reposer 4 minutes avant de les servir.

Sauce Béarnaise

Dans une casserole, faites réduire les échalotes, le vinaigre, la moitié du poivre mignonnette et l'estragon. Une fois une texture de compotée humide obtenue (purée), retirez du feu et laissez tiédir. Incorporer les jaunes d'œufs un à un et 4 cuillères à soupe d'eau. À l'aide d'un fouet, faites des va-et-vient jusqu'à épaississement. Une fois que votre mélange aura épaissi, incorporez petit à petit votre beurre clarifié et ajoutez-y votre restant de mignonnette. Rectifiez l'assaisonnement.

Purée de pommes de terre soufflées

Dans un four préchauffé, faites rôtir doucement les moitiés d'ail à 350°F pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Assurez-vous de les couvrir généreusement d'huile d'olive.

Une fois épluchées et coupées en quartiers, couvrir les pommes de terre d'eau froide, porter à ébullition puis à feu moyen pendant 20 minutes.

Assurez-vous d'une bonne cuisson avec la lame d'un couteau

Écrasez les pommes de terre avec un pilon à pommes de terre, doucement.

Portez le lait à ébullition, y mettre l'ail rôti et mixez le tout.

Ajoutez le beurre, bien mélanger.

Sel et poivre au goût.

Haricots verts en persillade

Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10gr au litre), plongez les haricots verts environ 5-8 minutes suivant la grosseur.

Immédiatement, égouttez-les et plongez-les dans un bain d'eau glacée pour bloquer la chlorophylle (garder la couleur verte).

Au moment de servir, faites revenir vos haricots dans une poêle chaude avec du beurre et de l'huile, en y ajoutant l'ail haché et le persil.

Vérifiez l'assaisonnement.

Montage

Dans une assiette plate et chaude, déposez délicatement l'onglet préalablement tranché. Déposez à la cuillère la Béarnaise sur le côté de la viande.

Dans la continuité, déposez les haricots verts en persillade.

Dans un petit bol à côté, soufflez la purée de pommes de terre juste avant de servir.

Ajoutez une pincée de fleurs de sel sur la viande, ainsi qu'un tour de moulin à poivre sur la purée soufflée.

Bon appétit!