

Toast gourmand ; filet mignon de boeuf, pain campagnard, oignon confit et roquette |

Recette pour 4 portions

Description

Un pain de campagne grillé et garnit d'oignon confit à la plancha, émincé d'onglet de boeuf fumé et une salade roquette.

L'astuce du chef

Les oignons peuvent être cuits dans une poêle afin de remplacer la cuisson sur la plancha. La même chose pour le pain.

Ingrédients

Boeuf

- 200 Gr Filet mignon de boeuf
- 50 Ml Sauce soya
- 50 Ml Vinaigre balsamique

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Oignon

- 125 Gr Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pain et salade

- 4 Tranche(s) Pain de campagne
- 1 Poignée(s) Feuille(s) de roquette

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Mayonnaise

- 1 Unité(s) Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Moutarde à l'ancienne maille
- 125 Ml Huile végétale
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre de cidre
- 30 Gr Parmesan
- 5 Branche(s) Persil

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **500 F°**
- Temps de repos **60 mins**

Mise en place

Faire mariner les pièces de filet mignon de boeuf 60 minutes dans le mélange sauce soya et vinaigre balsamique. Faites griller les branches de persil, puis effeuillez-les. Hachez le persil grillé et l'ail. Râpez le parmesan. Émincez les oignons. Hachez le thym frais.

Cuisson du boeuf

Retirez les pièces de boeuf de la marinade, puis enlevez le surplus de marinade avec du papier absorbant. Faites saisir sur toutes les facettes les pièces de boeuf sur le BBQ. Terminez la cuisson au four sinon en cuisson indirecte (grille du haut) pour le BBQ, la viande doit être mise en repos lorsque le thermomètre à viande indique 48° C. Faites reposer la viande 3 minutes avant de la trancher finement.

Oignons

Faites cuire doucement les oignons, l'ail et les feuilles de thym sur une plancha ou bien dans une papillote avec un filet d'huile d'olive sel et poivre. Laissez les oignons prendre une couleur dorée.

Mayonnaise

Dans un bol, déposez les jaunes d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Mélangez les ingrédients avec un fouet.

Par la suite, sans cesser de fouetter, versez graduellement l'huile dans le bol. N'arrêtez pas de mélanger jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme. À l'aide d'une spatule en plastique, incorporez en pliant le vinaigre, finalisez avec le parmesan et le persil.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Conservez la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

Pain et montage

Frottez le pain de campagne avec un peu d'huile d'olive, puis faites le griller. Déposez sur le pain dans l'ordre; oignons confits, tranches de boeuf, mayonnaise et feuilles de roquette.

Bon appétit!