

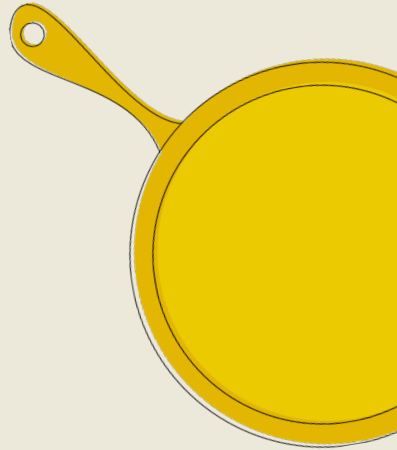


TAGLIATA DE BŒUF ET PURÉE DE CAROTTES AUX 4 ÉPICES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS


- 2** faux-filets de bœuf (de 300 g chacun)
- 500 g** de carottes "sable"
- 150 g** de carottes d'hiver
- 50 g** de châtaignes cuites
- 20 g** de gingembre frais
- 20 g** de beurre
- 1.cà.c** de mélange 4 épices
- 1 bouquet** de thym
- 1 bouquet** de romarin
- 4** gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel & poivre



PRÉPARATION

1. Couper les carottes "sable" en fines lamelles. Réserver dans une casserole.


2. Éplucher le gingembre. Éplucher les carottes d'hiver. Réduire les carottes d'hiver en jus avec le gingembre, à l'aide d'un extracteur de jus. (Si vous n'avez pas d'extracteur de jus, vous pouvez remplacer les carottes d'hiver par 30 cl de jus de carotte sans additif).

 *Le gingembre est très facile à éplucher avec une cuillère à café. Regardez la vidéo pour maîtriser ce geste simple et efficace.*

3. Ajouter le jus de carottes et de gingembre à la casserole de carottes sable. Saler, poivrer et cuire les carottes à couvert, à feu moyen, pendant une quinzaine de minutes.

4. Saler les faux-filets de bœuf et les poser sur la tranche grasse dans une poêle anti-adhésive bien chaude. Saisir la viande à feu fort, pendant 2 minutes sur chacun des ses côtés.

5. Baisser le feu et ajouter dans la poêle de cuisson de la viande les gousses d'ail épluchées, quelques branches de thym et de romarin ainsi qu'une noisette de beurre. Arroser la viande de beurre infusé à l'ail et aux herbes jusqu'à ce qu'elle soit rosée à cœur. Retirer la viande de la poêle et la laisser reposer sur une grille.

 *Pour cuire la viande avec précision, vous pouvez piquer les pièces de viande avec une sonde. Lorsqu'elle atteint 56°C à cœur, elle est parfaitement rosée.*

6. Ajouter les châtaignes dans la poêle contenant le beurre à l'ail et aux herbes. Saler et laisser rôtir les châtaignes dans le beurre pendant une minute. Réserver.

7. Lorsqu'elles sont cuites, assaisonner les carottes avec du sel et le mélange de 4 épices. Éteindre le feu et bien mélanger pour que les épices s'incorporent aux carottes. Réserver deux cuillerées de carottes cuites dans un bol. Écraser le reste des carottes en une purée grossière à l'aide d'un mixeur plongeant.

8. Réchauffer rapidement les faux-filets en les passant au four pendant 3 minutes à 180°C.

9. Couper les faux-filets de bœuf en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

10. Dresser la viande dans une grande assiette de partage accompagnée de la purée de carotte. Saler et poivrer la viande, puis la décorer de châtaignes rôties et de branches de thym et de romarin. Décorer la purée des lamelles de carottes cuites préalablement réservées. Parsemer de thym finement haché et finir avec un trait d'huile d'olive.