Pièce de bœuf rouge des prés en basse température, oignons rouge compotés au cidre, gnocchi de pomme de terre.

Nombre de personnes : 4

Ingrédients

4 pavés de faux filet rouge des prés

Gnocchi :
500gr de pulpe de pommes de terre
150gr de farine
2 pincées de sel
1 œuf
100gr de parmesan
50gr de beurre

Oignons rouges compoter :
5 oignons rouge
20cl de cidre mayennais
10cl de sauce soja
20cl d'eau
1 cuillère de moutarde de Dijon

Garniture :
800 gr de haricot vert frais
4 carottes
2 échalotes

Jus de viande :
Parures de viande
1 tête d'ail
Thym frais
2 échalotes
10 cl de vin blanc
50cl de bouillon de légumes

Préparation

Placer les pommes de terre sur une plaque au four et les cuire 1 h environ.
Parer et portionner le faux filet en pavé de 150 gr environ.
Maintenir votre viande à température ambiante 1 h avant la cuisson.

Eplucher les carottes, les échalotes et équeuter les haricots verts.
Tailler les carottes en sifflets, et hacher les échalotes finement.

Cuire les haricots à l'anglaise dans de l'eau bien salé, puis les refroidir dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

Cuire les échalotes et les carottes une dizaines de minutes dans une casserole à couvert avec du bouillon d'épluchures et du beurre.
Réserver votre garniture de côté.

Oignons rouges compoter :
Eplucher et émincer les oignons rouges.

Placer tous les ingrédients dans une casserole et laisser mijoter à couvert en surveillant jusqu'à réduction total du jus.

Ajouter enfin la moutarde à la fin de la cuisson quand il n'y a plus de jus.

Maintenir à température ambiante.

Pour les gnocchis :

Quand les pommes de terre sont cuites, retirer la peau puis les passer au presse purée pour récupérer la pulpe.

Ajouter la farine, le sel et l'œuf puis bien mélanger pour obtenir une pâte.

Rouler la pâte en plusieurs boudins long, puis en petite boule et rouler les gnocchis à la fourchette.

Cuire les gnocchis ensuite 3 minutes dans de l'eau bouillante et les égoutter.

Enrober les avec un peu d'huile d'olive.

Pour la cuisson :
Préchauffer le four à 80°C. Faire revenir les pavés dans une poêle bien chaude avec du beurre clarifié ou de l'huile d'olive. La viande doit être bien dorée sur toutes ses faces.

Placer les pavés dans une plaque puis planter la sonde dans l'un deux.
Finir ensuite la cuisson au four jusqu'à ce que la température à cœur soit de 50°C. Une fois cette température atteinte, baisser le four à 45°C et maintenir ainsi la viande au chaud jusqu'au moment du service.

Pour le jus de viande :

Découper toutes les parures de fx filet en petits cubes régulier.

Dans une cocotte faite les revenir fortement dans un peu d'huile d'olive, avec les échalotes émincer, l'ail et la branche de thym.

Laisser cuir le tous pendant 30 à 40 minutes à feu moyen et en remuant régulièrement.

Quand une belle coloration est obtenue, ajouter le vin blanc pour déglacer la préparation puis faite réduire totalement de nouveau.

Ajouter enfin le bouillon de légumes en deux fois et en faisant réduire entre chaque déglaçage.

Passer votre jus à la passette puis vérifier l'assaisonnement.

Chauffer ensuite les gnocchis dans un peu de bouillon, du beurre et ajouter le parmesan.

Servez le tout dans une assiette avec les gnocchis et les légumes au milieu.

Placer les pavés sur le dessus et arroser de jus de viande.

Servez bien chaud.