Filet de bœuf rôti au poivre du Sichuan

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	10 min
Temps de cuisson	2 h 30 min
Portions	4
Appareil	Combair SL à partir de 2015

Filet de bœuf

500 g de filet de bœuf

2 cc de poivre, noir, en grains

1 cc de poivre du Sichuan, en grains

2 pincées de cinq épices en poudre

1 cs de sauce soja, foncée

Huile de tournesol, pour la saisie

Mettre le poivre noir et le poivre du Sichuan dans un mortier, concasser les grains. Ajouter le mélange de cinq épices et mélanger.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, saisir le filet de bœuf à feu vif sur toutes les faces. Badigeonner la viande de sauce soja foncée et saupoudrer du mélange d'épices.

Placer le filet de bœuf sur la plaque à gâteaux. Piquer la sonde de température au centre de la partie la plus épaisse de la viande. Enfourner la plaque à gâteaux dans l'espace de cuisson froid, brancher la sonde de température à la prise dans l'espace de cuisson. Cuire.

Rôtissage doux, jusqu'à température du plat préparé de 57 °C(max 2 h 30 min)

Fleur de sel

Une fois la cuisson terminée, assaisonner le filet de bœuf de fleur de sel.

Sauce au poivre

1 échalote

2 gousses d'ail

Huile de tournesol

100 ml de vin rouge

500 ml de fond de bœuf

½ cc de poivre du Sichuan

Emincer finement l’échalote, écraser l’ail et le peler. Dans une casserole, faire revenir l’échalote et l’ail dans un peu d’huile, verser le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter le fond et laisser réduire la sauce jusqu’à obtention de la consistance souhaitée. Passer la sauce au chinois, ajouter le poivre du Sichuan et laisser infuser pendant 10 minutes. Servir avec le filet de bœuf.

Accessoires

Plaque à gâteaux

Sonde de température de l’aliment à cuire

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019