Filet de bœuf

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de cuisson	2 h
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2017

Préparation

800 g de filet de bœuf

2 cs d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 branche de thym

1 branche de romarin

1 gousse d'ail, écrasée

Parer le filet de bœuf, l'assaisonner et le saisir à feu vif sur toutes les faces. Ajouter le thym, le romarin et l'ail, faire revenir brièvement. Laisser refroidir le filet de bœuf.

Mettre le filet de bœuf avec le thym, le romarin et l'ail dans un sachet de mise sous vide, mettre sous vide au niveau 3. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, enfourner dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Vacuisine 58 °C pendant 2 h

Sortir le filet de bœuf du sachet de mise sous vide et servir.

Conseils

De la polenta Bramata et des carottes grillées sont idéales en accompagnement.

Accessoires

Bac de cuisson perforé

Sachet de mise sous vide

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019