

Patrick Bertron, Chef des cuisines du Relais Bernard Loiseau à Saulieu

Le faux-filet de bœuf charolais pour un dîner en amoureux

INGREDIENTS

- 🌿 Faux filet de bœuf charolais à poêler en pavé (peu épais ~2 cms)
- 🌿 Graisse de canard
- 🌿 Beurre
- 🌿 Sel, poivre

DEROULE DE LA RECETTE

Faire chauffer sa poêle sur feu moyen et ajouter de la matière grasse (graisse de canard) et saisir quelques instants la pièce de bœuf juste assaisonnée des deux côtés.

Ajouter une belle noix de beurre et arroser sa viande pour la nourrir en prenant soin de la retourner régulièrement, il ne faut pas la laisser trop longtemps sur un même coté pour obtenir une cuisson bien homogène (2 ou 3 minutes maxi).

Arrêtez la cuisson en retirant la viande pour la laisser reposer 3 à 4 minutes. Rallumer le feu (modéré) sous la poêle et remettre la viande à cuire en la retournant et en l'arrosant avec la matière grasse quelques minutes.

Après quelques minutes, arrêtez la cuisson et laissez reposer la viande avant de servir.

Accompagner avec un gratin de pommes de terre.

L'astuce du chef : au moment de servir, trancher en fines lamelles qui permettront de garder la tendreté de la viande.