



FILET WELLINGTON 2.0

Mise en place et préparation:
env. 1 h

Pochage: env. 1½ h

Cuisson au four: env. 15 min

Pour un chauffe-liquide pour cuisson sous vide, un grand sachet de cuisson sous vide et une scelleuse sous vide

4 médaillons de filet de bœuf (d'env. 180 g, env. 3 cm d'épaisseur)

1 c. s. d'huile d'olive
un peu de poivre
env. 3 l d'eau

500 g de pâte feuilletée
1 œuf, battu

200 g de chou plume
eau salée, bouillante

1 c. s. d'huile d'olive
1 oignon, haché finement

¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

1 c. s. d'huile d'olive
250 g de shiitakés

1 gousse d'ail,
hachée finement

¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

8 c. s. de ketjab manis
6 c. s. d'eau
50 g de graines de grenade

huile pour la cuisson
1 c. c. de sel

1 — Badigeonner d'huile les médaillons, poivrer, mettre dans le sachet de cuisson sous vide, sceller. Faire chauffer l'eau à 52° C dans une casserole (p. ex. avec le chauffe-liquide pour cuisson sous vide «Pro», voir Idée futée). Plonger le sachet sous vide avec les médaillons, laisser pocher env. 1½ heure. La température à cœur doit atteindre env. 52° C.

2 — Abaisser la pâte à 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Découper 4 étoiles Ø env. 10 cm, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson, dorer à l'œuf.

3 — **Cuisson:** env. 15 min dans la moitié inférieure du four

préchauffé à 220° C. Retirer, faire glisser sur une grille.

4 — Blanchir le chou plume env. 2 min dans l'eau salée, retirer avec une écumoire, rincer sous l'eau froide, égoutter. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter le chou plume, faire revenir un instant, saler, poivrer, réserver à couvert.


5 — Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire sauter les shiitakés et l'ail env. 3 min en remuant, saler, poivrer, retirer, hacher grossièrement.

6 — Porter le ketjab manis et l'eau à ébullition, faire réduire de moitié. Ajouter les graines de grenade. Sortir les médaillons du sachet, éponger, filtrer le jus de viande dans la sauce, le temps de bien faire chauffer.

7 — Bien faire chauffer l'huile dans la même poêle. Saler les médaillons, saisir env. 1½ min sur chaque face. Fendre les étoiles en pâte feuilletée, poser les fonds sur des assiettes. Répartir dessus shiitakés, chou plume et médaillons, arroser d'un filet de sauce. Poser les couvercles en pâte feuilletée.

Préparation à l'avance: étoiles env. 2 jours avant, garder dans une boîte hermétique. Chou plume, shiitakés et sauce env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur. Au moment de servir, réchauffer au four à 200° C.

Portion: 605 kcal, lip 27 g, glu 38 g, pro 49 g

Idée futée → 

Avec le **chauffe-liquide pour cuisson sous vide «Pro»**, vous préparez viande, poisson, œufs, etc. comme un chef étoilé. Offert en cadeau: un tableau des temps de cuisson, un couvercle en silicone et le set débutant «VAC» composé de 20 sachets sous vide et d'une pompe manuelle.
