

STEAKS ET SAUCE À L'ARTICHAUT

Sous vide

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Pochage: env. 45 min

Pour 1 sachet sous vide et
1 scelleuse sous vide

2 boîtes de cœurs d'artichauts
(d'env. 390 g), égouttés,
coupés en deux

1 bouquet de persil
plat, effeuillé

1 bouquet de menthe,
effeuillé

180 g de yogourt nature

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

4 steaks de veau
(d'env. 150 g)

40 g de beurre

2 brins de thym

env. 3 l d'eau

1 c. s. d'huile d'olive
sel, selon goût

½ c. c. de sel

un peu de poivre

1 c. s. d'huile d'olive

- 1. Sauce aux artichauts:** mixer la moitié des cœurs d'artichauts avec persil, menthe et yogourt, saler, poivrer, réserver.
- 2.** Mettre steaks, beurre et thym dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
- 3.** Faire chauffer l'eau à env. 60° C dans une casserole. Plonger le sachet sous vide, laisser pocher env. 45 minutes.
- 4.** Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire sauter le reste des cœurs d'artichauts env. 3 min en remuant, rectifier l'assaisonnement en sel, réserver à couvert.
- 5.** Sortir les steaks du sachet, éponger, saler, poivrer. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les steaks env. 1 min sur chaque face, dresser avec les artichauts, présenter la sauce à part.

Conseils du chef pour le sous vide: voir page 2.

Servir avec: riz.

Portion: 364 kcal, lip 19 g, glu 12 g, pro 39 g



SOUS VIDE – CUISSON À L'ABRI DE L'AIR

Ce mode de préparation consiste à faire cuire de la viande à l'abri de l'air, lentement au bain-marie, à une température constante et basse. Il convient bien aux morceaux tendres. La cuisson sous vide empêche le jus et les arômes de s'échapper, la viande est aromatique et tendre.

Accessoires

Scelleuse sous vide, 1 ou 2 sachets sous vide, thermomètre à viande.

Mise en place

Remplir d'eau une grande casserole aux deux tiers de sa hauteur (env. 3 litres). A l'aide d'une pince à linge, fixer le thermomètre à la casserole, faire chauffer l'eau à env. 60° C. Selon la recette, la température de l'eau doit être maintenue entre 60 et 64° C pendant toute la cuisson.

Préparation

Mettre la viande dans le sachet sous vide, ajouter, selon la recette, d'autres ingrédients, sceller sous vide. Plonger le sachet dans l'eau et laisser pocher selon les indications de la recette.

Sortir la viande du sachet, filtrer, selon la recette, le jus de viande recueilli et le réutiliser. Eponger la viande, assaisonner, évent. saisir rapidement afin qu'une croûte se forme. Couper en tranches sans attendre et dresser.

Suggestion: au lieu du bain-marie, faire cuire la viande dans le sachet sous vide dans le four à vapeur. Température et temps de cuisson identiques à ceux indiqués dans la recette.

