

ENTRECÔTES SOUS VIDE

Sous vide

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Pochage: env. 30 min

Pour 1 sachet sous vide et
1 scelleuse sous vide

2 entrecôtes doubles
(d'env. 350g / 4 cm
d'épaisseur)

50g de beurre salé

2 brins de romarin

env. 3l d'eau

2 c. s. de sucre

1 c. s. d'eau

**½ dl de bouillon de
légumes**

700g de chou-rave,
en petits dés

1 dosette de safran

3 c. s. de persil, ciselé

sel, poivre, selon goût

1 c. s. d'huile d'olive

un peu de fleur de sel

un peu de poivre

50g de beurre salé,
en rondelles

1. Mettre entrecôtes, beurre et romarin dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
2. Faire chauffer l'eau à env. 60° C dans une casserole. Plonger le sachet sous vide, laisser pocher env. 30 minutes.
3. **Chou-rave:** porter le sucre et l'eau à ébullition dans une casserole, sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Eloigner la casserole du feu.
4. Mouiller avec le bouillon, laisser bouillonner jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajouter le chou-rave et le safran, laisser mijoter env. 10 min à couvert en remuant de temps en temps. Incorporer le persil, rectifier l'assaisonnement.
5. Sortir les entrecôtes du sachet, éponger. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer les entrecôtes, saisir env. 1 min sur chaque face, dresser avec les légumes et le beurre salé.

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

Servir avec: frites au four, risotto.

Portion: 498 kcal, lip 31 g, glu 11 g, pro 44 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.

