

Sous vide filet de bœuf aux carottes et pommes de terre

Auteur: Heiko Antoniewicz

Temps de cuisson: 2 hours 30 minutes



Ingredients

Pour 4 personnes

Filet de bœuf (sous vide) :

600 g de filet de bœuf dénervé et dégraissé
4 brins de romarin et 4 brins de thym
sel, poivre
1 gousse d'ail
30 ml d'huile d'olive

Carottes (sous vide) :

300 g carottes sans fanes
jus d'une orange
zeste d'un quart d'une orange
50 ml d'eau
30 g de beurre
sel et une pincée de sucre

Pommes de terre (sous vide) :

300 g de petites pommes de terre
2 brins de romarin
60 ml d'eau
50 ml d'huile d'olive
sel

Préparation

Filet de bœuf (sous vide) :

Couper le filet de bœuf en quatre morceaux égaux et, en le gardant à une température aussi basse que possible, le conditionner sous vide avec les herbes. Poser dans le bain sous vide à 56 °C. Au bout de 40 minutes de cuisson (juste à point), préchauffer une poêle à sec. Sortir le filet du sachet et le tamponner avec de l'essuie-tout. Sans ajout de matière grasse, faire revenir rapidement de tous les côtés. Arroser d'un filet d'huile d'olive et ajouter la gousse d'ail. Ajouter les herbes et saler et poivrer généreusement.

Carottes (sous vide) :

Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets d'un demi-centimètre de large. Conditionner tous les ingrédients sous vide et les faire cuire à 85 °C au bain sous vide pendant 45 minutes. Verser les carottes dans une casserole et porter le liquide à ébullition rapidement afin de faire glacer les carottes. Au besoin, rajouter du sel.

Conseil : si vous disposez de carottes avec leurs fanes, vous pouvez en réserver quelques-unes, les émincer et les ajouter aux carottes.

Pommes de terre (sous vide) :

Laver les pommes de terre et les découper en quatre avec la peau. Conditionner sous vide avec l'eau, le sel et le romarin. Cuire pendant 65 minutes à 85 °C au bain sous vide, *les sortir de leur sachet*, les égoutter et les faire dorer à la poêle dans l'huile d'olive. Selon le goût, rajouter le romarin et du sel.