



Filet de bœuf aux herbes



Filet de bœuf aux herbes avec échalotes au porto

**Appareils Gaggenau : four à vapeur
avec sonde thermométrique, feu ou
grill avec sauteuse en fonte**

Température : 150 °C

Degré d'humidité : 60 %

**Temps de préparation pour la viande :
70 minutes**

**Temps de préparation pour les
échalotes au porto : 2 heures**

Recette pour 7 – 8 personnes

Ingrédients pour la viande :

1,2 – 1,3 kg de filet de bœuf

1/2 bouquet de persil plat

1 brin de romarin

1/2 bouquet de thym

1/2 bouquet de marjolaine

1 gousse d'ail

**2 – 3 c. à soupe d'huile de noix
(évent. de noisette)**

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sel

Poivre noir frais moulu

3 c. à soupe de moutarde en grains

Ingrédients pour les échalotes au porto :

1 kg d'échalotes

3 c. à soupe d'huile

2 c. à soupe de concentré de tomate

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

300 ml de bouillon de légumes

500 ml de porto rouge

Sel

Poivre noir frais moulu

2 c. à café de sauce de soja claire

2 c. à café de sauce Worcester

Préparation de la viande : Préchauffer le four à vapeur Gaggenau à **150 °C** sans degré d'humidité. Laver les herbes, sécher et arracher les feuilles des tiges. Défaire les gousses d'ail. Mixer toutes les herbes avec l'ail, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Saisir le filet de bœuf dans un grand faitout ou dans la sauteuse en fonte. Badigeonner ensuite avec la pâte d'herbes. Si le filet a une pointe, la plier sur le côté afin que le morceau ait partout la même largeur. Mettre la viande dans le panier sans trous et insérer dans la deuxième rainure en partant du haut. Planter la sonde thermométrique de côté à l'endroit le plus épais du filet, indiquer la température centrale désirée (le filet est rosé à une température centrale de **58–60 °C**) et confirmer. Faire cuire le filet au four à vapeur à **150 °C** avec degré d'humidité à 60 %. Lorsque la température centrale est atteinte, un signal acoustique se déclenche et le four s'éteint automatiquement (environ **30 minutes**). Laisser reposer la viande, recouverte d'une feuille d'aluminium avant de la découper.

Recommandation : Le filet peut déjà être saisi le matin et n'être cuit au four à vapeur que le soir.

Préparation des échalotes au porto :

Faire bouillir de l'eau dans un grand faitout. Y jeter les échalotes non épluchées et blanchir une minute ou passer à la vapeur dans le four à vapeur préchauffé à **100 °C** avec degré d'humidité à 100 % pendant **4 minutes** et rincer à froid. On peut maintenant éplucher les échalotes (presque) sans pleurer. Suivant la taille, couper les échalotes en deux ou en quatre. Faire revenir en tournant dans de l'huile très chaude à feu moyen jusqu'à ce qu'elles dorent. Ajouter le concentré de tomate et le vinaigre balsamique et bien tourner. Mouiller avec le bouillon et le porto, saler et poivrer. Laisser mijoter à découvert à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le liquide réduit jusqu'à avoir une consistance sirupeuse. Assaisonner les échalotes au porto avec la sauce de soja et la sauce Worcester.