

NOM DE LA RECETTE : L'automne arrive... bœuf ni chaud ni froid, prend une aigre Badjawe et s'enracine dans les légumes et mineuses

 NOMBRE DE COUVERTS : CVTS

 PRIX PAR PORTION : EUROS


INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT [€]	FOURNISSEURS
Rôti de bœuf	1200	Gr	22,30	26,76	Hubert Del Marmol
Livèche	1	botte	1,65/Pce	1,65	Les jardins de Longpré
Vinaigre de Badjawe	500	MI	11,54	5,77	Brasserie Coopérative Liégeoise
Lentilles corail	225	Gr	7,11	1,60	Graines de Curieux
Eau	675	MI			
Pommes de terre Agila	250	Gr	1,20	0,30	Le Maire Bio
Lentilles vertes (facultatif)	50	Gr	6,69	0,33	Graines de Curieux
Persil tubéreux	150	Gr	2,10	0,31	Le Maire Bio
Carottes	150	Gr	1,30	0,19	Le Maire Bio
Potimarrons	450	Gr	1,70	0,76	Ferme de Virginie Gilbert
Céleri-rave	200	Gr	0,95	0,19	Le Maire Bio
Échalotes	360	Gr	2,79	1,00	Coopérative bio de Hesbay
Sirop de betterave	15	Gr	9,20	1,14	Organic Sowers
Badjawe "Salsa" (blonde)	330	MI	5,00	1,77	Brasserie Coopérative Liégeoise
Huile de colza	20	MI	2,50	0,05	Huilerie Alvenat
Blanc d'œuf	1	Pce	0,41	0,41	Les jardins de Longpré
Noix	100	Gr			nOk la noix bio
Beurre salé	100	Gr	12,80	1,28	Beurre Plaquette
Farine	150	Gr	2,08	0,31	Perma Garden - Les Grands Blés
Graines de lin	30	Gr	5,66	0,17	Vajra
Sel et poivre					
TOTAL	4957,00			43,99	

ALLERGÈNES :
MODE DE PRÉPARATION :
Bœuf

- 1) Couper le rôti en médaillons d'environ 2,5 cm d'épaisseur (garder les parures pour faire un jus).
- 2) Faire mariner les médaillons de bœuf (sur une seule face) dans un mélange de vinaigre, de livèche et de sel. Couvrir et garder au frigo minimum 3 heures. Bouger régulièrement les morceaux (toujours de la même face) pour maximiser le contact avec vinaigre.
- 3) Sortir la viande du vinaigre, sécher, saler et laisser au frigo.

Jus

Réaliser un jus de bœuf avec les parures de bœuf et de légumes et la bière.
 Filtrer le jus de cuisson et faire réduire. Ajouter les échalotes ciselées, le sirop de betterave, le vinaigre, la livèche, le sel et le poivre.
 Monter le jus réduit au beurre.

Accompagnements

- 1) Nettoyer et couper les légumes :
 - Tailler les potimarrons en lune en conservant la peau et poêler au beurre
 - Cuire le céleri-rave au four
 - Tailler le persil tubéreux en tronçons de biais et saisir à la poêle
 - Confir les échalotes
 - Réaliser des tagliatelles de carottes au vinaigre (cuire au four à 60°C),
 - Faire tremper les lentilles vertes dans l'eau chaude. Démarrer la cuisson de la purée au Thermomix avec les lentilles corail, les pommes de terre coupées en petits dés et l'eau (90°C inverse pendant 25-30 minutes), Ajouter le beurre, le sel et mixer à 5 pendant 1 à 2 min.

Croustillant

Faire fondre le beurre, mélanger avec le blanc d'œuf, la farine, les noix mixées, le sel et les graines de lin.
 Cuire au four.

Dressage

Saisir le viande du côté non mariné.
 Dresser la purée dans le fond de l'assiette, déposer les légumes et le croustillant.
 Assaisonner et dresser la viande.
 Ajouter la sauce et réserver le reste de la sauce en saucière.