



Tartare de bœuf et ses légumes d'automne

Bouillon de parures et croquant

Ingrédients :

- 300 gr entrecôte
- 100 gr chou romanesco
- 1 oignon blanc et 2 oignons rouges
- 8 petites betteraves rouges
- 100gr potimarron
- 6 carottes
- 1 céleri branche
- 1 grenade
- 1 gousse ail, 2 échalotes
- 50 gr noix, noisette, amande
- Piment Espelette, huile noisette, sel, poivre.

Recette :

- Epluchez et ciselez l'échalote.
- Parez les entrecôtes et les couper en dés d'un demi-centimètre, ajoutez l'échalote, mélangez et réservez au frigo.
- Lavez les betteraves, les mettre dans un alu et les cuire au four à 160° minimum 30 min.
- Epluchez oignon blanc, rouge, carottes et gardez les épluchures.
- Dans une poêle commencez par faire revenir à feu vif les parures de viande, puis rajoutez les autres épluchures de légumes sauf carotte.
- Une fois bien saisie, mouillez à hauteur et assaisonner.

-Coupez les oignons en 6, les carottes dans la longueur, le potimarron en tranche, le céleri en frite et le chou en sommité.

-Dans une autre poêle faire revenir dans du beurre à feu moyen ; les oignons, y ajouter les tranches de potimarron, céleri en branche puis carotte.

-A mi-cuisson assaisonnez et rajoutez le chou.

-Dans le jus y rajouter quelques graines de grenade pour enlever l'amertume, passez le jus et réserver.

-Farinez légèrement les épluchures de carotte et passez-les à la friteuse.

-Ecrasez grossièrement les noix ; amande et noisette et dresser dans une cuillère à part avec les fritures de carotte.

-Assaisonnez le tartare avec le piment, sel, poivre et huile de noisette.

-Dressez les légumes au fond de l'assiette.

-A l'emporte-pièce ; mouler le tartare en faisant un creux au centre dans lequel vous servirez le bouillon au moment de servir.

Dressage :



Félicitations à Elodie, Nelly et Régis !