

BOEUF MARINÉ AU CERFEUIL DES BOIS ET MOUSSELINE DE LENTILLES CORAIL



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Haie ou rôti de boeuf	440 g (boeuf bio wallon, choisir un morceau avec peu de nerfs et peu de gras)
Vinaigre de bière Badjawa	(ou vinaigre de cidre)
Cerfeuil des bois	1 grosse poignée
huile	
Lentilles corail	40 g
pommes de terres à chair ferme	50 g
Lait entier	
Beurre	
persil tubéreux	120 g
patates douces	120 g

Préparation

1. Couper la viande en steaks d'environ 2-3cm d'épaisseur (garder les parures = parties nerveuses, grasses et morceaux moins jolis). Dans un plat, mettre un fond de vinaigre, une pincée de sel et une petite poignée de cerfeuil, disposer les morceaux de viande sur une face. Au besoin, ajouter du vinaigre. La marinade doit arriver à mi-hauteur de la viande. La marinade ne doit surtout pas couvrir la partie supérieure de la viande. Couvrir d'un papier film (ou film réutilisable) et réserver au frigo au moins 2h. Dans une casserole, faire rissoler les parures de viande, mouiller d'eau, tout au long de la recette, vous ajouterez les parures (nettoyées!) de tous les légumes utilisés.
2. Rincer les pommes de terre, couper en petits morceaux, ajouter les lentilles corail (et la même masse en eau). Chauffer à couvert (ou dans Thermomix). Remuer régulièrement. Quand tout est bien fondant, mixer. Ajouter lait et beurre. Assaisonner et mélanger. Garder au chaud.

3. Couper le persil tubéreux et la patate douce en morceaux (imaginer selon le dressage à venir - valider par le chef). Attention, prendre juste la quantité nécessaire et garder les pelures. Poêler à l'huile toutes les faces. Mettre au four à 60°C environ 30 minutes avant de servir.
-

4. Faire une huile de cerfeuil : huile, cerfeuil et pincée de sel. Mixer et passer au chinois fin (ou non).
-

5. Passer le jus de cuisson au chinois. Réduire pour avoir une consistance sirupeuse. Rectifier l'assaisonnement (acide/sucre/sel/poivre...). Monter à la matière grasse (beurre ou huile).
-

6. Sortir la viande, sécher les deux côtés. Huiler le côté "cru" et le saisir dans une poêle très chaude. Couper et dresser directement sur assiette déjà garnie.
-