

## Boeuf ficelle à la minute



Budget :



### Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
52697	Filet de bœuf semi-paré + 3 kg Le Boucher du Chef	1,5 Kilo
244565	Poireaux en rondelles 2,5 kg Bon-et-Engagé	10 Pièce Unitaire
	Navets	600 Gramme
	Courgettes tournées	500 Gramme
	Céleri branche	500 Gramme
	Os à moelle	10 Pièce Unitaire
	Bouillon de boeuf	80 Gramme
	Bouquet garni	1 Pièce Unitaire
	Gousse d'ail	1 Pièce Unitaire
	Fleur de sel	PM
	Poivre du moulin	PM

### Recette

- Réaliser la garniture aromatique : Verser dans le sautoir le bouillon de boeuf préalablement préparé. Incorporer le bouquet garni, l'os à moelle et commencer par cuire les poireaux et le céleri, qui nécessitent un temps de cuisson plus important. Après 10 minutes de cuisson, ajouter les carottes et les navets. Pour finir, cuire les courgettes
- Pour la préparation du filet de boeuf : Après avoir dégraissé, dénervé et enlevé la chaînette, ficeler le filet de boeuf en noeuf arrêté. Couper les chateaubriands, les ficeler individuellement, poivrer légèrement
- Pour la cuisson, dans une poêle légèrement chemisée de matière grasse, cuire sur toutes les faces. Finir en court mouillement à la cuisson désirée
- Pour effectuer le montage, déposer les légumes dans le fond du bocal, décanter la viande, la déposer sur les légumes et verser le bouillon chaud. Pour la finition, déposer la moelle et rectifier l'assaisonnement : fleur de sel et poivre du moulin