

Entrecôte au sel, beurre de raifort, orange et coriandre



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
52698	Entrecôte semi-parée + 3,5 kg Le Boucher du Chef	200 Gramme
66063	Haricots verts BIO 2,5 kg	140 Gramme
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	10 Gramme
98623	Oignons émincés préfaits 1 kg Bonduelle	5 Gramme
7321	Beurre plaquette doux 82% MG 250 g Sélection du Quotidien	30 Gramme
138598	Jus d'orange pressé 100% pur jus 3 L Andros	0.5 Litre
	Raifort	10 Gramme
	Orange	1 Pièce
	Brin de coriandre frais	1 Pièce
	Gros sel	70 Gramme
	Huile d'olive	0.3 Litre
	Whisky	PM
	Epices cajun, baies de poivre, sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- Mise au sel et marinade de la viande : réaliser une réduction de jus d'orange avec du whisky, la texture doit être sirupeuse. Saupoudrer l'entrecôte de gros sel, ajouter les épices cajun, l'huile d'olive à hauteur, puis compléter avec le jus d'orange réduit. Terminer la marinade en ajoutant les baies de poivre, les écorces d'orange et la coriandre. Laisser mariner 5 heures en chambre froide selon la méthode HACCP.
- Préparation du beurre de raifort : travailler sur une base de beurre pommade, ajouter une partie du jus d'orange réduit, le raifort et la coriandre grossièrement concassée. Assaisonner sel et poivre et réserver.
- Cuisson : débarrasser la viande de la marinade, puis cuire de manière traditionnelle à la plancha à la cuisson désirée par le client. Assaisonner sel et poivre et laisser un temps de repos suffisant avant de trancher. Réserver.

Entrecôte au sel, beurre de raifort, orange et coriandre

- 4 Garniture : cuire les haricots verts de manière traditionnelle. Les faire sauter dans de l'huile d'olive, ajouter les cubes de tomate et quelques noisettes de beurre à l'orange préparé préalablement. Assaisonner sel et poivre et réserver.
- 5 Dressage, en finition : oignons grillés et coriandre concassé.

L'astuce du Chef



La marinade des viandes rouges au sel doit être impérativement faite au gros sel et surtout dans une fine couche d'huile, sinon la viande risque de perdre son jus et sera beaucoup trop sèche. Le temps de marinade sera déterminant sur le résultat, il est conseillé de ne pas laisser la viande plus de 5 heures et surtout en chambre froide. Ces marinades sont déclinables à volonté, en changeant ou en ajoutant des épices et de l'alcool.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid