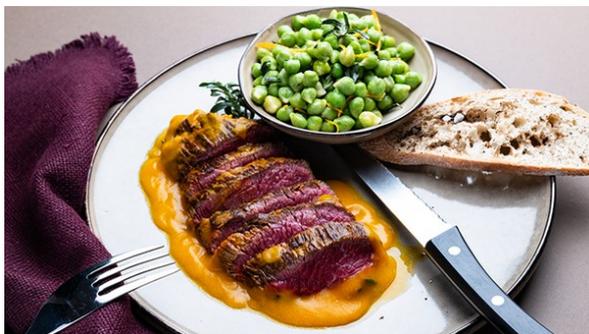


# Pavé de rumsteck braisé au jus de carotte corsé au gin, fricassée de pois chiches verts à la sarriette



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
162960	Cœur de rumsteck PAD VBF Charolais + 4 kg Le Boucher du Chef	160 Gramme
289404	Pois chiche vert 1 kg Bonduelle Veggie	100 Gramme
237452	Purée de carottes CE2 2,5 kg Bonduelle	50 Gramme
280710	Mascarpone 36% MG 500 g	20 Gramme
39370	Beurre plaquette demi-sel 80% MG 250 g	10 Gramme
138023	Pain Bâtard précuit sur sole 540 g	30 Gramme
	Bouillon de légumes	0.1 Litre
	Gin	0.01 Litre
	Bâton de citronnelle	1 Pièce
	Brin de sarriette	1 Pièce
	Huile de noix	0.02 Litre
	Sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Préparation de la viande : préparer le rumsteak en prenant soin de bien retirer le nerf interne, puis tailler les pavés en faisant bien attention de trancher en coupant les fibres (important pour la tendreté). Réserver.
- 2 Préparation du jus de carottes corsé au gin : faire réduire le gin de moitié puis le réserver. Monter à ébullition le bouillon de légumes aromatisé à la citronnelle, ajouter la purée de carotte, puis mélanger pour obtenir une texture entre un jus et une sauce à peine liée. Ajouter le gin réduit, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 3 Braissage rapide (appelé aussi braissage instantané) : dans un récipient de cuisson chaud avec de l'huile de noix, colorer les pavés de rumsteck sur l'ensemble des faces, puis déglacer avec le jus de carotte corsé. Laisser compoter quelques instants, puis retirer pour un temps de repos impératif avant le tranchage. Vérifier l'assaisonnement et réserver.

# Pavé de rumsteck braisé au jus de carotte corsé au gin, fricassée de pois chiches verts à la sarriette

- 4 Préparation de la garniture : faire suer les pois chiches verts dans un beurre moussant préalablement corsé avec de la sarriette. Laisser compoter quelques instants, puis ajouter le mascarpone. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 5 Dressage, servir avec pain au levain grillé et de l'huile de noix.

## L'astuce du Chef

---



Le braisage (mix entre rôti et poché) ne peut se réaliser que sur la sauce et en prenant soin de bien nourrir la viande (arroser) avec le jus de braisage.

Le fait d'arroser la viande régulièrement apportera une texture fondante tout en gardant l'identité du morceau braisé.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid