

FICHE RECETTE

TITRE DE LA RECETTE

Pavé de macreuse de bœuf sous vide 36h façon bourguignon

Temps de
préparation

20 MIN

Temps de
cuisson

36H

Nb de
Portions

8

Nom du chef

Sébastien Gadeau

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ	NOM DES PRODUITS
- 1.600 kg	Macreuse de bœuf paré
- 200 gr	Carottes
- 200 gr	Oignons
- 1 un	Tête d'ail
- 1 un	Bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 750 ml	Vin rouge (idéalement bourgogne)
- 800 ml	Fond de veau
Garniture bourguignonne	
- 0.250 kg	Lardons de pancetta
- 0.250 kg	Champignons blanc
- 0.250 kg	Petits oignons perlé
- 0.025 kg	Beurre
- 0.025 kg	Sucre

MODE D'EMPLOI

- Dans le morceau de macreuse, détailler de beau pavé. Éplucher les carottes et les oignons et couper en gros dés
- Dans un récipient, mettre les pavés de bœuf, recouvrir avec les carottes et oignons, tailler la tête d'ail en 2 et mettre dans le plat, ajouter le bouquet garni et ajouter le vin rouge. Couvrir et mettre au frigo pour 12h minimum.
- Après ça, retirer la viande de la marinade et déposez la sur une plaque. Essuyez avec un papier absorbant, assaisonnez de sel et de poivre des 2 côtés. Mettre dans un sac sous vide avec une noix de beurre et sous vider le tout.
- Préparer la marmite de cuisson. Prendre une casserole à haut bord, ajouter de l'eau chaude, installer votre thermo circulateur et le placer sur la température de cuisson a 57,6°C. Plonger votre sous vide de viande dans le plat d'eau et laisser cuire pendant 36h.

- Préparer la sauce et la garniture
Passer au chinois le vin rouge et réserver le de côté. Dans une sauteuse, faire sauter les légumes de la marinade jusqu'à belle coloration, déglacer ensuite avec le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter le fond de veau et laisser mijoter à feu doux pour une trentaine de minutes.
- Éplucher les petits oignons et les mettre dans une poêle avec eau, beurre et le sucre. (mettre de l'eau environ à la moitié) couvrir et faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau et faire caraméliser. Réserver les de côté.
- Dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire revenir les lardons de pancetta, émincer les champignons et ajouter les aux lardons, bien faire revenir. Prendre la sauce, la passer au chinois et verser la sur les lardons et champignons. À la toute fin ajouter les petits oignons.
- Une fois la cuisson de la viande terminée, laisser reposer le sac sur un plaque pour 15 minutes. Ouvrir le et saisir les pavés à la poêle ou bien griller sur le BBQ. Déposer les dans une assiette et napper de la sauce bourguignonne.

Recommandations du chef

Je recommande de servir ce plat avec des pâtes fraîches soit au beurre et parmesan ou bien beurre, crème et parmesan.