



N. réf. : CA/fr

Service de vulgarisation en économie familiale  
Grangeneuve, 1725 Posieux  
☎ 026 305 58 00 Fax 026 305 58 04

# Le bœuf :

## La valorisation du quartier arrière

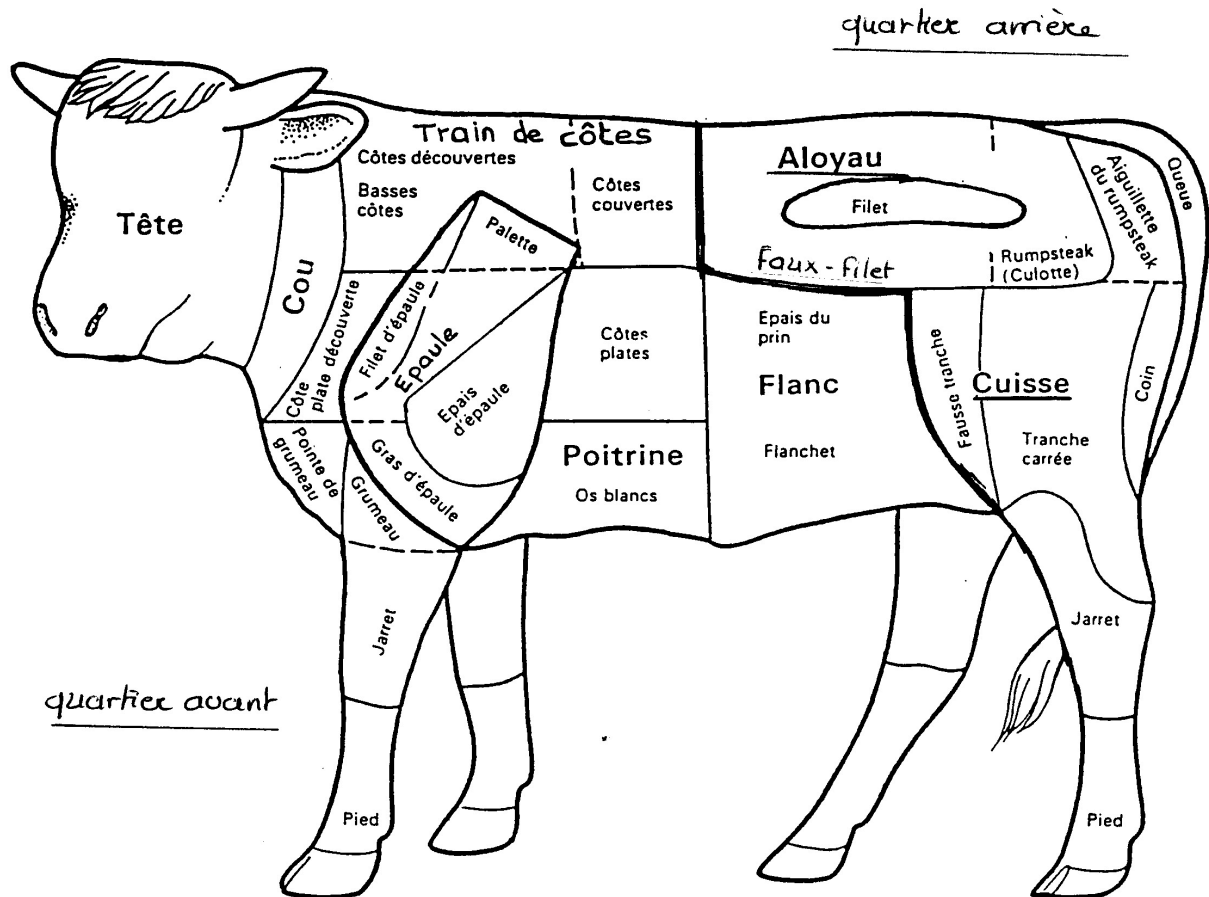
### Table des matières

Emplacement des morceaux sur l'animal .....	2
Quartier arrière : utilisation des morceaux .....	3
Entrecôte marchand de vin.....	4
Entrecôte beurre aux fines herbes .....	5
Emincé de bœuf sauce moutarde .....	6
Filet de bœuf Stroganov .....	6
Marmite des anges.....	7
Bœuf braisé aux champignons .....	8
Tranches de bœuf au ketchup.....	8
Rôti braisé fermière .....	9
Rôti mariné .....	10
Rôti de bœuf lardé .....	11
Rôti de bœuf mariné au cidre .....	12
Bœuf à la mode .....	13
Rôti de bœuf mariné .....	14
Recette de bases des paupiettes .....	15
Filet de bœuf Wellington .....	16
Bifteck à la tartare .....	17
Côte de bœuf et sauce moutarde .....	18

---

Source : La Cuisine Silva  
Le Bœuf Silva  
Recettes « Maîtres bouchers »  
Recette Betty Bossi  
Documents personnels

## Emplacement des morceaux sur l'animal



## Quartier arrière : utilisation des morceaux

Nom des morceaux		Utilisations
La cuisse <i>(la cuisse globe) *</i>  • Tranche carrée <i>(gîte à la noix)</i>  • Fausse tranche <i>(tranche grasse, noix)</i>  • Coin <i>(tende de tranche)</i>	jarret <i>(gîte-gîte)</i>	osso bucco, rondelles de jarret, ragoût, goulache, bouilli sans os, viande hachée
	faux jarret <i>(canard, nerveux de gîte)</i>	rôti roulé, émincé à cuire, ragoût, goulache
	tranche carrée <i>(tendre de gîte à la noix)</i>	rôti, rôti lardé, tranches braisées, paupiettes
	pièce ronde <i>(rond de gîte à la noix)</i>	rôti, rôti lardé, tranches braisées, rosbif (basse température), fondue chinoise
	plat de fausse tranche rond de fausse tranche	steaks, rosbif, brochettes, émincé minute, steaks tartare, toutes sortes de fondues
	mouvant de fausse tranche	rôti ou émincé minute
	aiguillette baronne	rôti, tranches tziganes, ragoût, fondue charolaise, goulache, émincé à cuire, bouilli maigre
	tranche du milieu	rosbif, steaks
	poire	rosbif, grillades, émincé minute, Stroganov
	faux coin <i>(merlan)</i>	émincé minute, fondues chinoise et bourguignonne, brochettes, steak tartare
couvert du coin	rôti farci, rôti tzigane, brochettes, émincé minute, steak tartare	
L'aloyau  • Le rumsteck <i>(culotte)</i>	filet	tête de filet (côté rumsteck) = biftecks cœur de filet (centre du morceau) = biftecks, châteaubriant, tournedos, Wellington pointe de filet (côté côtes) = goulache de filet ⇒ Stroganov
	entrecôte <i>(faux-filet, contre-filet)</i>	rosbif, entrecôte et entrecôte double avec le filet et la vertèbre = porterhouse, T-bone steak avec la vertèbre = club steak
	rumsteck étroit <i>(filet de rumsteck)</i>	rosbif, steak, fondues bourguignonne et chinoise, charbonnade
	rumsteck large <i>(cuvard)</i> cœur de rumsteck	même utilisation que le rumsteck étroit
	couvert de rumsteck <i>(rumsteck savoureux ou fausse araignée)</i>	petit rôti, ragoût, goulache, émincé minute
	aiguillette à rumsteck** <i>(pointe de culotte)</i>	rosbif, steak, diverses fondues

\* (appellations françaises)

\*\* peut se trouver dans l'aloyau ou dans la cuisse, au-dessus de la tranche carrée.

## Entrecôte marchand de vin

*Pour 6 personnes*

150 g d'entrecôte par personne  
sel, poivre  
huile et/ou beurre fondu

Assaisonner au dernier moment. Sauter de chaque côté dans le corps gras chaud, 2 à 3 min de chaque côté. Garder dans un plat au four à 80°C.

Dégraissier.

4-6 échalotes hachées

Suer.

1,5 dl de vin rouge corsé  
½ dl de porto

Déglacer, laisser réduire complètement.

2,5 dl de demi-glace ou fond de veau

Porter à ébullition ⇒ Passer au tamis

sel, poivre

Rectifier l'assaisonnement.

Cette sauce peut se préparer jusqu'à ce stade puis rester en attente. Un moment avant de servir, porter à ébullition.

50 g de beurre froid en parcelles

Ajouter peu à peu tout en fouettant. Ne plus cuire.

Service en saucière avec les entrecôtes.

## Entrecôte beurre aux fines herbes

On peut les faire sauter à la poêle : bien préparées, c'est un délice. L'entrecôte ne doit pas être cuite de part en part, mais rester rose à l'intérieur ; c'est ce qu'on appelle « rôtir à l'anglaise ». Le temps de cuisson dépend du poids et dans le cas d'une entrecôte normale pour une personne, c'est-à-dire d'un bon doigt d'épaisseur, il suffit de la faire revenir à feu vif de part et d'autre, pour qu'elle soit bien saisie à l'extérieur et encore rose à l'intérieur. Le jus qui s'en écoule forme avec le fond de cuisson une excellente sauce claire.

Cuites dans tous les cas de cette façon, les entrecôtes portent, selon la préparation, un nom dérivé de l'accompagnement avec lequel on les sert. Cet accompagnement peut être dressé sur l'assiette ou présenté séparément, selon l'usage ou les goûts de chacun.

### *Ingrédients pour 4 personnes*

4 entrecôtes de 1 ½ cm d'épaisseur

Sortir les entrecôtes du réfrigérateur une heure à l'avance et les éponger soigneusement.

### **Marinade :**

2 cs d'huile  
1 cs rase de moutarde à l'ancienne  
2 cs de cognac  
1 cs de jus de citron  
poivre fraîchement moulu

Préparer la marinade en mélangeant l'huile, la moutarde, le cognac et le jus de citron. La poivrer généreusement au moulin. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, entailler plusieurs fois la graisse qui entoure chaque entrecôte, enduire la viande de marinade et laisser reposer une heure au moins.

### **Beurre aux fines herbes :**

100 g de beurre  
3 cs de fines herbes fraîches :  
ciboulette, persil, cerfeuil, cresson,  
estragon  
1 gousse d'ail  
1 cc de jus de citron  
sel, poivre fraîchement moulu  
½ cc de sauce anglaise

Pendant ce temps, préparer le beurre aux fines herbes. Travailler le beurre en mousse, ajouter les herbes finement hachées et l'ail écrasé, assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre du moulin. Former un boudin qu'on enveloppe d'un film alimentaire et qu'on laisse durcir au réfrigérateur.

- Chauffer la poêle, saisir les entrecôtes 2 min environ de chaque côté. Saler et terminer la cuisson au goût de chacun.
- Dresser sur les assiettes chaudes, garnir d'une rondelle de beurre aux fines herbes et servir sans attendre avec une garniture au choix.

## Emincé de bœuf sauce moutarde

Pour 4 personnes

### Sauce :

2 cs de beurre

1 cs de farine

½ - 1 cc de moutarde de Dijon à l'ancienne

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et la moutarde et laisser revenir deux minutes en mélangeant.

2-2,5 dl de bouillon de légumes

Ajouter le bouillon et continuer de mélanger jusqu'à ce que la sauce soit liée. Laisser mijoter 10 min à feu doux, puis assaisonner.

1 dl de crème fraîche

Incorporer et retirer du feu.

huile de colza

500 g de viande de bœuf, rumsteck p. ex.

Eponger la viande avec du papier absorbant. La couper d'abord en fines tranches, puis en lanières de 3 cm de long et 2 cm de large.

1 oignon finement haché

beurre à rôtir

sel, poivre

Faire revenir dans le beurre jusqu'à transparence. Augmenter la température, ajouter la viande. La saisir pendant trois min jusqu'à ce qu'elle prenne légèrement couleur.

Éteindre la plaque, napper la viande de sauce et garder au chaud, à couvert, sans laisser cuire.

## Filet de bœuf Stroganov

Pour 4 personnes

600 g de pointe de filet de bœuf

coupé en dés

beurre à rôtir

Rissoler la viande par portions dans le beurre, la sortir de la poêle.

1 oignon haché

2 gousses d'ail finement hachées

250 g de champignons de Paris coupés en lamelles

Faire revenir l'oignon et l'ail dans le même poêle. Ajouter les champignons, faire revenir à nouveau.

1 cs de paprika

Saupoudrer et remuer.

2 dl de vin rouge

Mouiller avec le vin, laisser réduire.

1 dl de sauce liée

Ajouter et cuire.

2 dl de crème

Ajouter la crème et porter à ébullition.

80 g de cornichons coupés en fines

lamelles

sel, poivre

Ajouter les cornichons et la viande. Chauffer brièvement, assaisonner. Servir immédiatement.

## Marmite des anges

*Pour 4 à 6 personnes*

1 kg de rôti de bœuf  
(aiguillette baronne, tranche ronde)

Couper en morceaux, fariner. Ev. ajouter os à moelle.

sel, poivre

Assaisonner.

3,5 dl de vin corsé

½ litre bouillon de légumes

300 g de chanterelles en conserve ou fraîches

1 cs de concentré de tomate

1 citron

Prélever uniquement l'écorce

4-5 gousses d'ail

Partagées grossièrement.

4-5 échalotes

Partager en 2 ou en 4.

5 baies de genièvre

15 grains de poivre

½ litre de crème

Ajouter entières.

- Mettre tous les ingrédients dans une cocotte supportant la cuisson au four avec la moitié de la crème.
- Commencer la cuisson sur la cuisinière et dès que les premiers signes d'ébullition apparaissent mettre au four à 180°C et laisser mijoter pendant 2 à 2h30 h. Plus le bouillon se concentre meilleure sera la sauce. Remuer de temps en temps.
- Une demi-heure avant de servir, ajouter le reste de crème avec ou sans fécule suivant que l'on aime la sauce plus ou moins liée.
- En enlevant le couvercle à partir de la mi-cuisson, on permet à la sauce de réduire et ainsi de devenir plus onctueuse sans ajouter de liant.
- Servir avec des pâtes ou de la purée de pommes de terre.

## Bœuf braisé aux champignons

1 kg de rôti de bœuf, p. ex. tranche ronde	Eponger avec du papier absorbant.
½ cs de farine	Pour fariner.
1-2 cs de beurre à rôtir	Chauffer dans une cocotte, fariner la viande et rôtir env. 10 min, retirer, baisser le feu, rajouter du beurre si nécessaire.
1 oignon finement haché	Faire revenir.
1 carotte en petits dés 4 tomates à chair ferme pelées, en petits dés 40 g de bolets séchés, trempés et égouttés	Ajouter le tout, étuver.
6 dl de vin rouge corsé, p. ex. merlot, pinot noir	Mouiller, donner un bouillon.
2 cc de sel, poivre	Assaisonner.
2 tiges de persil	Remettre avec la viande, braiser env. 2 h à couvert dans la partie inférieure du four préchauffé à 150°C, retourner le rôti à mi-cuisson.
1 bouquet de persil plat finement haché, en réserver 1 cs 2 cs de marsala	Ajouter au jus de cuisson, braiser encore env. 15 min. Temps de braisage total : env. 2 ¼ h. Retirer le rôti, le trancher et dresser. Faire légèrement réduire le jus pour la sauce.
selon besoin : sel et poivre	Rectifier l'assaisonnement, éparpiller le persil réservé sur le rôti dressé.

## Tranches de bœuf au ketchup

*Pour 4 à 6 personnes*

2 oignons émincés	
800 g de bœuf en fines tranches (tranche carrée) sel, poivre	Assaisonner les tranches.
400 g de ketchup 1 noisette de beurre à rôtir	Déposer dans une cocotte, répartir quelques oignons. Une couche de tranche de bœuf et du ketchup, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par le ketchup.
	Porter à ébullition puis laisser mijoter 1h30.
2 dl de crème fouettée paprika doux	Dresser la viande sur une assiette et garnir de crème et de paprika.



## Rôti braisé fermière

C'est avec raison qu'on affirme que la riche saveur d'un rôti braisé est incomparable. Si on organisait un concours de rôtis, il gagnerait à coup sûr la médaille d'or. Et si, comme dans la recette ci-après, on laisse reposer la viande dans une marinade au vin rouge quelques jours avant de la préparer, le rôti braisé atteint véritablement son apogée. Sa saveur et son moelleux convaincront jusqu'à ceux qui trouvent généralement le rôti de bœuf sec et filandreux. Les légumes mijotés dans le jus de cuisson ont aussi leurs adaptes et il est recommandé de ne pas passer la sauce.

*Pour 4 personnes*

### Marinade :

1 bouteille de vin rouge corsé  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
3 brindilles de thym  
sel, 5 grains de poivre blanc  
1 feuille de laurier  
3 clous de girofle

Couper les échalotes et les gousses d'ail épluchées en deux et les mettre avec les autres éléments de la marinade dans une grande casserole. Porter à ébullition, puis laisser refroidir.

1 kg de rôti de bœuf

Éponger la viande avec du papier absorbant et la mettre dans un plat profond. Verser la marinade dessus et laisser reposer 2 à 3 jours à couvert, en retournant deux fois par jour.

Au moment de préparer le rôti, retirer la viande de la marinade et l'éponger soigneusement avec du papier absorbant.

2 cs d'huile

Chauffer l'huile dans une cocotte, faire revenir le morceau de viande de toutes parts à feu vif en le retournant fréquemment, puis le retirer de la cocotte.

20 g de beurre  
2 carottes moyennes épluchées et coupées en rondelles.  
2 échalotes hachées finement  
1 petit céleri-pomme en petits dés  
150 g de lard fumé maigre en petits dés  
sel, poivre blanc fraîchement moulu

Dégraisser, ajouter le beurre et le laisser fondre, ajouter les échalotes, les légumes et le lard et faire revenir le tout en remuant. Saler et poivre au moulin, mouiller avec la marinade passée, porter à ébullition et filtrer. Remettre la viande dans la cocotte, poser dessus un couvercle qui ferme parfaitement et laisser cuire doucement pendant 1  $\frac{3}{4}$  h en arrosant de temps à autre avec la sauce et en retournant le rôti à mi-cuisson.

1 brindille de romarin frais  
2 cs de cognac

Juste avant que la cuisson soit terminée, poser sur le rôti la brindille de romarin, arroser de cognac et flamber.

- Couper la viande en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur qu'on range sur un plat chaud en les faisant chevaucher, napper d'une partie de la sauce, garnir d'un peu de légumes et de dés de lard et servir sans attendre. Présenter le reste de la sauce séparément.
- L'accompagnement idéal du rôti braisé est la purée de pommes de terre, mais on peut aussi le servir avec des pâtes.

**Conseil pratique :** on peut, à volonté, affiner la sauce en y ajoutant un peu de crème fraîche.

## Rôti mariné

*Marinade : env. 5 jours*

*Préparation et cuisson : env. 3 ½ heures*

1 ½ kg de rôti de bœuf, p.ex. tranche ronde, tranche carrée

### **Marinade :**

1 litre de vin rouge  
3 dl de vinaigre de vin rouge  
2 oignons coupés en deux  
2 feuilles de laurier  
2 clous de girofle  
1 carotte coupée en morceaux  
1 petit céleri coupé en morceaux  
1 petit poireau coupé en morceaux  
1 brin de romarin  
4 baies de genièvre écrasées  
8 grains de poivre noir écrasés  
1 bâton de cannelle

Porter la marinade à ébullition, laisser refroidir. Verser dans un récipient en verre, en porcelaine ou en inox, ajouter la viande qui doit être complètement recouverte de liquide, lester si nécessaire. Garder au frais env. 5 jours, retourner le rôti quotidiennement. Puis retirer la viande et les légumes, éponger avec du papier absorbant. Porter la marinade à ébullition, passer au tamis muni d'une étamine, réserver.

2 cs de beurre à rôtir

Chauffer dans une cocotte, rôtir la viande env. 5 min, la retirer, baisser le feu. Sauter les légumes, retirer, ajouter un peu de beurre à rôtir si nécessaire.

2 cs de farine  
½ cs de sucre

Ajouter, griller jusqu'à obtention d'une couleur chocolat, retirer du feu.

2 cc de sel  
poivre du moulin

Assaisonner la viande.

7 dl de marinade

Mouiller, porter à ébullition en remuant. Remettre viande et légumes, braiser env. 2 ¾ h à feu doux et à couvert, tourner le rôti de temps en temps. Retirer le rôti, le trancher. Pour la sauce, passer le jus de cuisson au tamis et reverser dans la cocotte.

4 cs de sultanines

Les rincer, ajouter, porter à ébullition.

selon besoin : sel et poivre

Assaisonner, servir avec le rôti.

## Rôti de bœuf lardé

### Marinade :

4 cs d'huile  
2 cs de vinaigre de vin  
1 cc rase de moutarde  
2 filets d'anchois  
1 gousse d'ail  
1 cs rase de mélange d'herbes  
provençales  
sel, poivre noir concassé

Ecraser finement les filets d'anchois à la fourchette sur une assiette de porcelaine et presser la gousse d'ail épluchée. Mélanger le tout aux autres ingrédients et en badigeonner régulièrement la viande. Laisser si possible mariner pendant 4 à 5 h, puis enlever l'excédent de marinade avec du papier absorbant.

1,2 kg de rôti de bœuf lardé (faux  
coin ou tranche carrée)  
2 cs d'huile

Chauffer l'huile dans une braisière, faire dorer la viande de toutes parts en la retournant fréquemment et la retirer ensuite de la braisière.

1 oignon garni  
2 carottes  
1 morceau de céleri-pomme  
3 dl de vin blanc  
1 cc rase de fécule de maïs  
sel, poivre fraîchement moulu

Faire revenir les légumes épluchés et coupés menu ainsi que l'oignon garni dans le fond de cuisson de la viande. Saupoudrer de fécule de maïs, bien mélanger le tout et mouiller avec le vin blanc. Faire réduire.

1 brindille de romarin frais

Remettre la viande dans la braisière, ajouter le romarin, baisser le feu jusqu'à ce que le liquide de mouillement bouillonne doucement. Couvrir et laisser mijoter 1  $\frac{3}{4}$  à 2 h. De temps à autre, retourner le rôti et l'arroser avec la sauce. Le cas échéant, ajouter un peu de vin blanc ou d'eau.

2 cs de purée de tomate  
2 cs de câpres

En fin de cuisson, incorporer la purée de tomate à la sauce, ajouter les câpres et rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel et du poivre fraîchement moulu.

- Pour servir, couper le rôti en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur qu'on dresse sur un plat chaud en les faisant chevaucher. Napper d'un peu de sauce passée et présenter le reste en saucière.

## Rôti de bœuf mariné au cidre

*Pour 4 personnes*

### **Marinade :**

1 carotte  
1 petit poireau  
7,5 dl de cidre  
2 échalotes piquées d'une feuille de  
laurier et d'un clou de girofle  
1 gousse d'ail

Peler la carotte et la couper en petits morceaux. Tailler le poireau en rondelles. Mettre le tout dans un récipient avec les ingrédients restants.

Plonger la viande dans la marinade et la laisser mariner à couvert durant 5 jours au réfrigérateur.

Sortir la viande de la marinade et la laisser égoutter avant de l'éponger à l'aide de papier de ménage absorbant.

Passer la marinade dans une casserole et réserver les légumes. La porter à ébullition. Enlever la mousse qui se forme en surface à l'aide d'une écumoire. Réserver 5 dl de marinade.

1 kg de bœuf à braiser  
sel, poivre  
beurre à rôtir  
2 os à sauce

Dans une cocotte, saisir la viande sur feu vif, sur toutes les faces. Ajouter les os à sauce et les faire brièvement revenir. Assaisonner.

Sortir la viande et les os. Eponger la graisse de la cocotte avec du papier absorbant.

1 ½ cs de farine

Saupoudrer de farine et la griller à feu modéré jusqu'à coloration brune. Déglacer en remuant avec la marinade.

Ajouter la viande, les os et les légumes égouttés. Braiser à couvert durant 2 h sur petit feu.

Sortir la viande de la sauce et la réserver à couvert. Enlever les os, le laurier et le clou de girofle. Réduire en purée les légumes avec le liquide au mixeur plongeur.

2 dl de crème fraîche

Incorporer et bouillir en remuant. Maintenir l'ébullition. Rectifier l'assaisonnement. Couper en tranches et napper de sauce.

## Bœuf à la mode

(au centre)

1 kg de viande de bœuf  
(tranche carrée)

50 g de lardons pour piquer la viande

Piquer la viande de lardons à l'aide d'une lardoire :  
le rôti sera plus moelleux.

3 cs d'huile

Faire revenir à feu vif.

3 carottes en rondelles  
1 morceau de céleri en dés  
1 poireau émincé

Ajouter les légumes.

½ l de vin rouge  
3 cs de vinaigre

Mouiller avec le vin rouge et le vinaigre.

10 grains de poivre  
1 piment fort  
2 clous de girofle  
1 brindille de thym  
sel, poivre

Assaisonner et ajouter les épices.

Laisser cuire pendant 2 h ½.

2 cs de porto

Passer les légumes et affiner la sauce avec un peu  
de porto.

## Rôti de bœuf mariné

Pour 6 personnes

1 kg ½ env. de rôti de bœuf,  
tranche carrée.

Quelques jours avant : éponger la viande avec du papier absorbant et la placer dans une jatte en acier chromé ou en porcelaine.

### Marinade :

1 orange  
1 bouteille de vin rouge corsé  
2,5 dl de vinaigre de vin rouge  
2 carottes, 1 morceau de céleri-rave,  
1 poireau, 1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 branchette de thym  
1 feuille de laurier  
2 clous de girofle  
quelques baies de genièvre  
1 cc de grains de poivre blanc  
1 piment

Prélever un peu de zeste d'orange avec le couteau économe et exprimer le jus. Porter à ébullition avec le reste des ingrédients et laisser refroidir. Arroser la viande de marinade, couvrir et laisser macérer 4 à 6 jours au réfrigérateur. La viande doit être entièrement recouverte de marinade; si ce n'est pas le cas, la retourner chaque jour ou bien la lester avec une assiette.

Faire réduire la marinade avec ses ingrédients à 5-6 dl.

1 cs de beurre à rôtir

Retirer la viande de la marinade, l'éponger. La faire dorer sur toutes ses faces dans le beurre à rôtir chaud.

2 cc de sel

Assaisonner. Arroser la viande de marinade passée au tamis. Couvrir et laisser braiser 30 min.

1,5 dl de vin rouge  
100 g de raisins secs  
1 tranche de pain d'épice

Ajouter le vin rouge, les raisins secs et le pain d'épice. Couvrir et laisser braiser de nouveau durant 60 min. Retourner la viande de temps en temps.

### Sauce :

1 cs de farine  
2 cc de beurre à rôtir  
poivre du moulin  
thym

Retirer le rôti et le garder au chaud à couvert. Pour la sauce, faire blondir la farine dans le beurre chaud. Y incorporer le fond de cuisson (y compris les raisins secs et le pain d'épice) en remuant. Laisser réduire la sauce jusqu'à consistance veloutée. Saler, poivrer et aromatiser avec le thym.

Trancher la viande, perpendiculairement aux fibres, avec un couteau tranchant. Napper d'un peu de sauce et servir le reste séparément.

Accompagner de choux rouges et spätzli aux œufs frais.

## Recette de bases des paupiettes

La paupiette classique est à base de bœuf. Tranches de viande de bœuf coupées à 3-4 mm (tranche carrée).

- Aplatir la tranche de viande du dos de la main et l'assaisonner.
- Répartir la farce sur la viande en laissant un bord vide tout autour.
- Enrouler et maintenir la paupiette fermée à l'aide d'un cure-dent ou d'une aiguille à paupiette. On peut aussi la ficeler avec du fil de cuisine.
- Faire revenir à feu vif dans 2 cs d'huile, comme pour un rôti. Faire sauter en même temps des légumes (tels que carottes et poireaux : la sauce sera plus corsée et plus onctueuse).
- Couvrir d'eau ou de vin rouge. Le liquide doit affleurer à mi-hauteur.
- Laisser mijoter 1 ½ h dans la cocotte couverte.
- Saler et poivrer le fond de cuisson, ajouter un peu de crème fraîche, év. passer et affiner la sauce.

**Conseil pratique :** on peut très bien préparer les paupiettes dans une cocotte minute. La durée de cuisson n'est alors que de 20-25 min. Ajouter la moitié du liquide.

### Farce 1 (par paupiette)

2 tranches de lard fumé  
1 cc de moutarde  
1 oignon haché  
1 cornichon haché  
sel, poivre

### Farce 2 (par paupiette)

1 tranche de jambon cru  
1 tranche de gruyère  
1 cs d'épinards en branches blanchis  
1 petite gousse d'ail  
sel, poivre  
2 feuilles de sauge

### Farce 3 (par paupiette)

1 fine tranche de lard  
2 cs de choucroute  
oignons émincés  
sel, poivre  
persil

### Farce 4 (par paupiette)

1 fine tranche de lard  
3 cm de chair à saucisse de porc  
Evt. Qq petits dès de carottes, céleri étuvés

## Filet de bœuf Wellington

*Pour 6 personnes*

1 filet de bœuf (1 à 1,500 kg) év. ficelé beurre à rôtir	Rôtir de toutes parts dans une poêle à frire.
sel, poivre	Assaisonner et laisser refroidir.
beurre à rôtir 200 g d'échalotes hachées finement	Faire revenir.
500 g de champignons de Paris hachés	Faire sauter rapidement.
1 cs de concentré de tomate 2 cs de persil haché	Ajouter.
½ dl de porto ou madère	Déglacer, réduire.
sel, poivre	Assaisonner et refroidir.
500 g de pâte feuilletée	Abaisser en rectangle selon la grandeur du filet.
6 tranches de jambon	Disposer sur la pâte. Répartir la moitié de la farce sur le jambon.  Déposer le filet et recouvrir du reste de farce.
1 œuf pour la dorure	Badigeonner les bords, emballer avec la pâte (fond double). Déposer sur la plaque de cuisson.
Dorer, garnir de découpes de pâte, piquer et cuire 20 min à 220°C, puis 10 min à 200°C et 15 à 20 min à 180°C.	
Ev. vérifier la température du filet à cœur, 55°C (saignant).	



## Bifteck à la tartare

*Pour 4 personnes*

600 g de pointes de filet ou de rumsteck bien rassis

4 d'œufs (jaune)

4 cs d'huile de tournesol ou de colza

Casser les œufs et séparer délicatement les blancs des jaunes. Travailler ces derniers au fouet jusqu'à ce qu'ils blanchissent et soient onctueux. Ajouter alors l'huile par filets, comme pour une mayonnaise, en fouettant sans arrêt.

4 échalotes hachées finement

8 petits cornichons hachés

4 cc de câpres hachées

8 filets d'anchois hachés (à volonté)

1 bouquet de persil haché

sel, poivre fraîchement moulu

4-6 gouttes de tabasco

3-4 giclées de sauce anglaise

1 cs de ketchup

2 cs rases de paprika

Incorporer ensuite les échalotes, les cornichons, les câpres, les filets d'anchois et le persil finement hachés, saler, poivrer au moulin et relever de tabasco, de sauce anglaise, de ketchup et de paprika.

Eponger avec du papier absorbant, la couper en cubes et les passer à la moulinette à viande. Ajouter la sauce et bien amalgamer le tout à l'aide de deux fourchettes, pour obtenir un appareil homogène.

4 cs de cognac, de whisky ou de gin

Incorporer l'alcool au tout dernier moment.

Dresser la viande hachée par portions sur des assiettes.

Servir le bifteck à la tartare sans attendre – il doit toujours être très frais – avec des toasts chauds et du beurre.

**Conseil pratique :** il faut veiller à ce que la viande soit de première fraîcheur, la préparer et la consommer le jour même.

Le même appareil peut servir à tartiner de fines tranches de pain de mie beurrées qu'on garnit ensuite d'anneaux d'oignons et de câpres et qu'on sert en canapés.

## Côte de bœuf et sauce moutarde

Chauffer le four à 80°C, y déposer un plat de cuisson.

1 côte de bœuf (600 g)  
beurre fondu

Rissoler de tous les côtés (env. 1 ½ min par côté).

moutarde, vinaigre  
poivre, herbes aromatiques

Mélanger et badigeonner la côte.

Cuisson à basse température 1h15 à 1h30.

### **Sauce moutarde :**

2 échalotes hachées

Faire revenir dans la poêle.

1 dl de vin blanc

Déglacer, laisser réduire.

1 ½ dl de bouillon de légumes

Ajouter, cuire et réduire.

2 dl de crème

Ajouter, cuire.

1 ½ à 2 cc de moutarde

Ajouter, bien remuer.

sel, poivre

Assaisonner.

persil haché

Ajouter au dernier moment.

Trancher la côte de bœuf et servir avec la sauce en saucière.