

authentique

RECETTE CONÇUE PAR :
AURÉLIE GINESTE, NORDINE ZAFATI
LYCÉE DES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE
ET DE TOURISME D'OCCITANIE
DE TOULOUSE

Filet de boeuf fermier Aubrac servi avec son aumônière de poivrons et sa poêlée de girolles

POUR 4 PERSONNES :

4 TOURNEDOS (DE 180 G CHACUN) DE BOEUF FERMIER AUBRAC LABEL ROUGE, 1 POIVRON ROUGE, 1 POIVRON VERT, 1 POIVRON JAUNE, 300 G DE GIROLLES FRAÎCHES, 4 FEUILLES DE BRICK, FEUILLES DE PERSIL, 5 CL DE VIN ROUGE, 1 ÉCHALOTE, 20 CL DE FOND BRUN DE VEAU, 5 CL D'HUILE D'OLIVE, 100 G DE BEURRE.

Tailler d'abord une julienne de poivrons aussi fine que possible et laver les girolles dans plusieurs eaux.

Pour la garniture, faire sauter les poivrons à l'huile d'olive et en garnir les feuilles de brick après les avoir badigeonnées de beurre fondu. Les plier en aumônière. Faire sauter les girolles et ajouter en fin de cuisson le persil haché.

Faire sauter la viande avec de l'huile et un peu de beurre après l'avoir assaisonnée avec du poivre et du sel. Le temps de cuisson est fonction de votre goût mais il est préférable de le préparer saignant.

Pour réaliser la sauce, retirer la viande de la poêle, faire suer dans cette poêle les échalotes ciselées, déglacer avec un vin rouge si possible de la région, laisser réduire puis mouiller avec le fond brun de veau. Ajouter un petit morceau de beurre dans la sauce et remuer au fouet. Vérifier l'assaisonnement.

Le boeuf fermier Aubrac

bénéficie du Label Rouge depuis 1999. Ces animaux (génisses, boeufs et vaches) de pure race Aubrac ont une alimentation 100% végétale essentiellement composée d'herbes et de fourrages. Tout ensilage est exclu à partir de 18 mois. La transhumance en estive, à un altitude supérieure à 800 m, reste une pratique traditionnelle. Les génisses et les boeufs sont élevés jusqu'à l'âge de 30 mois minimum, les vaches jusqu'à 108 mois maximum.



Aumônière : Enrobage d'un aliment à l'aide d'une pâte très fine et cuit au four ou à la poêle.