

Filet de bœuf accompagné de frites de patates douces

pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 filet de boeuf de 1 kg
- 1,2 kg de patates douces
- 40 g de beurre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail + ail en poudre
- 1 bouquet de thym
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre



Préparation :

Préchauffer le four à 220°C

Préparer les patates douces :

Éplucher les patates douces et couper les en bâtonnets réguliers. Rincer les à l'eau froide, puis sécher les très bien (important pour le croustillant).

Dans un saladier, mélanger : vos frites de patates douces, 2 c. d'huile d'olive, le paprika, un peu d'ail en poudre, sel et poivre.

Étaler les sans les superposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner les pendant 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Préparer le filet de bœuf (tendre & juteux) :

Sortez la viande du réfrigérateur 30 min avant cuisson.

Saler et poivrer généreusement sur toutes les faces. Écraser légèrement les gousses d'ail.

Suite de la recette



Page suivante

Saisir les filets : Faire chauffer une grande poêle à feu vif avec les 3 c. d'huile d'olive.

Saisir le filet 2 à 3 minutes par face, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter le beurre, l'ail et le thym. Arroser la viande avec le beurre fondu pendant 1 minute.

Cuisson au four :

Placer le filet dans un plat allant au four : enfourner à 190°C

- 15 min pour une cuisson saignante
- 20 min pour une cuisson à point
- 25-30 min pour une cuisson bien cuite

Sortir la viande et la laisser reposer 10 minutes sous une feuille de papier d'aluminium (très important pour le moelleux).

Dressage :

Trancher le filet de boeuf en médaillons épais et le servir avec les patates douces bien dorées. Arroser la viande avec un peu de jus de cuisson.

Conseils :

Pour plus de gourmandise, ajouter une sauce : béarnaise, poivre, barbecue, chimichuri.

Pour vos repas en famille, ce plat s'accommodera parfaitement avec notre champagne **Brut Grande Réserve (80% Pinot Noir - 20 % chardonnay)**.

