

Filet de bœuf comtois, sauce au vin rouge et foie gras Côtes et vert de blette aux amandes

*Pour 4 personnes
4 filets de bœuf comtois (160/180gr)
4 côtes de blette
30 cl de jus de bœuf
25 cl de vin rouge de Franche-Comté (cépage
Trousseau)
60/80 gr de foie gras cru*

*6 grains de Poivre rouge de Sichuan rouge
20 gr d'amandes
50 gr de beurre
Huile d'olive
Sel, fleur de sel de Guérande, poivre blanc du
moulin*



★ *La recette*

Réaliser un jus de bœuf ou utiliser un fond de bœuf très léger. Faire réduire le jus de bœuf, vin rouge et poivre de Sichuan de moitié. Laisser en attente.

Pendant ce temps, nettoyer et préparer les côtes de blette. Séparer le vert des côtes, puis enlever la fine pellicule de fibre autour des côtes. Les couper en deux dans la longueur. Les cuire à la vapeur douce (vitaliseur de Marion Kaplan) pendant 5'. Les égoutter et les déposer sur un papier absorbant.

Les assaisonner d'un peu de fleur de sel et les déposer dans un plat allant au four avec une noix de beurre

Cuire à la vapeur le vert de blette. Egoutter et laisser en attente.

Préchauffer un four à 150°.

Saisir dans un peu d'huile avec une noix de beurre les filets de bœuf 2' sur une face, les retourner et faites de même sur l'autre face.

Les déposer sur les côtes de blette puis enfourner le plat de côtes et filet de bœuf pendant 5'.

Dans une poêle faire colorer les amandes dans un peu d'huile d'olive, ajouter le vert

de blette et une noix de beurre, remuer délicatement et assaisonner de fleur de sel. Dans le même temps, remonter en température le jus de bœuf au vin rouge après avoir ôter le poivre, puis incorporer à l'aide d'un mixeur le foie gras. Assaisonner de sel.

★ *Comment dresser*

Dans des assiettes chaudes, déposer les côtes et filet de bœuf, ajouter un peu de fleur de sel et du poivre du moulin, déposer le vert de blette aux amandes sur chaque filet de bœuf, et terminer par la sauce au vin rouge et foie gras.



Les mécènes

Producteurs et artisans de Franche-Comté sélectionnés par le chef

★ *Poissons*

AUX POISSONS DE MER
Marché Beaux-Arts de Besançon
25000 BESANCON
Tél : 03 81 83 29 89

★ *Viande*

Boeuf comtois
INTERBEV Franche-Comté
25000 BESANCON
leboeufcomtois.com

★ *Crèmerie et fromages*

Syndicat Interprofessionnel de la défense
du Morbier
Avenue de la résistance
BP 20035
39801 POLIGNY Cedex 1
Tél : 03 84 37 37 57 / 06 81 10 97 42

Fromageries ARNAUD à Poligny (39801)
JuraFlore Fort des Rousses
Tél : 03 84 37 14 23
www.juraflore.com

Fromagerie du Pré Verdot
Benoit et Julie RABALLAND
3 bis route de Gray
25170 CHAMPAGNEY - BEURRE
Tél : 03 81 59 08 46
www.fromageriedupreverdot.fr

★ *Chocolats*

Le Criollo
1 rue du Murgelot
ZI de Besançon / Thise
25220 CHALEZEULE
Tél : 03 81 40 07 23

★ *Vignobles*

Xavier GUILLAUME
Vignoble GUILLAUME
Route de Gy
70700 CHARCENNE – France
Tél : 03 84 32 77 22

★ *Distillerie*

Grandes Distilleries PEUREUX
43 avenue Claude Peureux
70220 Fougerolles – France
Tél. : 03 84 49 11 33
Fax : +03 84 49 56 78
www.peureux.com
www.griottines.com www.premiumgastronomie.com

