

# Filet de bœuf comtois, sauce au vin rouge de Franche-Comté

## Légumes du potager à la sarriette

*Pour 4 personnes*

*4 pavés de filet de bœuf comtois*

*400 gr de mini carottes nouvelles avec fanes (de petit producteur)*

*500 gr de pois gourmand (de petit producteur)*

*50 gr de crème épaisse fermière*

*50 gr de beurre*

*30 cl de jus de bœuf*

*25 cl de vin rouge de Franche-Comté (cépage*

*Trousseau)*

*2 c à soupe de crème de cassis*

*Quelques branches de sarriette*

*1 étoile de badiane, 2 clous de girofle, 2 poivres longs*

*Huile d'olive*

*Sel, fleur de sel de Guérande, poivre blanc du moulin*

### ★ *La recette*

Réduire de moitié le vin rouge avec l'étoile de badiane, le poivre long et les clous de girofle, vous devez obtenir une concentration.

Faire réduire le jus de bœuf de moitié, ajouter alors la réduction de vin rouge après avoir oté les épices. Saler et poivrer légèrement et laisser réduire de nouveau. Laisser en attente au chaud.

Pendant ce temps, nettoyer et préparer les carottes en leur laissant 3 cm de fanes.

Laver et préparer les pois gourmand.

Centrifuger 100 gr de pois, déposer le jus dans une casserole avec la crème. Laisser en attente.

Cuire dans de l'eau bouillante salée les pois gourmands pendant 5' environ, les plonger dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson, les égoutter et les mettre dans le mélange jus de pois/crème avec des brindilles de sarriette. Les laisser en attente au chaud.

Dans un peu d'huile d'olive saisir les carottes pendant 3', ajouter un peu d'eau (10 cl) ainsi que des brindilles de sarriette, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, les saler légèrement et laisser en attente au chaud.

Préchauffer un four à 160°.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile

d'olive et une noix de beurre, saisir les filet de bœuf 2' sur une face en les arrosant régulièrement de la graisse de cuisson, les retourner et faites de même sur l'autre face puis les mettre au four avec une sonde et terminer leur cuisson jusqu'à obtenir 50° degré à cœur. Les sortir du four et les laisser reposer sous un papier d'aluminium environ 5' (sachez que la température montera encore de 5°). Pendant ce temps, remettre en température, la sauce, ajouter lui la liqueur de cassis et incorporer le beurre restant bien froid à l'aide d'un mixer plongeur. Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

### ★ *Comment dresser*

Dans des assiettes chaudes, déposer les filet de bœuf, ajouter un peu de fleur de sel et du poivre du moulin, déposer quelques carottes fanes sur le filet de bœuf, ajouter les pois gourmands à la crème de pois par touche autour du filet et terminer par la sauce au vin rouge qui viendra s'intercaler.

### ★ *Le petit conseil du Chef*

Sortir votre viande du réfrigérateur 20 mn avant de la cuire et laisser la reposer après cuisson sur la première face saisie.

