

# BŒUF DU PAYS DIGNOIS, SAUCE VIGNERONNE

## PETITS LEGUMES GLACES SUR TERRE



### Ingrédients 2 personnes:

400 g de tournedos de Bœuf  
40 cl vin rouge des Alpes de Haute Provence  
2 échalotes  
2 carottes fanes  
8 radis boules  
6 pommes rattes  
Chou romanesco  
4 navets boule d'or  
1 cas de sucre semoule  
60 g de beurre  
200 g olives noires  
20 biscuits apéro crackers  
Du sel et du poivre du moulin

Epluchez vos légumes, radis, pommes rattes, carottes fanes, navets boule et lavez vos bouquets de chou romanesco.

Dans une casserole large, disposez les légumes.

Mouillez d'eau au tiers de la hauteur.

Salez, poivrez, ajoutez le beurre et le sucre et couvrez le tout d'une feuille de papier sulfurisé. Faites chauffer jusqu'à l'ébullition, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes environ à feu doux.

Enlevez le papier sulfurisé et terminez la cuisson à feu moyen jusqu'à l'évaporation complète de l'eau, en tournant de manière régulière et circulaire la poêle pour que les légumes soient bien enrobés du glaçage.

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, disposez vos tournedos et cuisez-les à votre convenance. Une fois cuits, retirez les de la poêle, coupez vos tournedos en cubes et ronds à l'aide d'un emporte pièce. Réservez.

Pour la sauce vigneronne, épluchez les échalotes et les ciselez finement. Dans la poêle de cuisson du bœuf, mettez le beurre et laissez suer les échalotes coloration. Singez en ajoutant la farine et bien mélanger. Ajoutez le vin rouge et le sucre, portez à ébullition puis laissez cuire pendant environ 10 min, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Pour la terre, mettez vos olives au four 45 min à 100° afin de les faire sécher. Ensuite, mixez les olives avec les biscuits crackers jusqu'à obtenir une consistance sableuse.



Disposez dans votre assiette, au centre votre sauce vigneronne et sur les cotés votre terre. Sur celle-ci, posez vos légumes glacés et après l'avoir faite réchauffée, votre viande.

Bon appétit !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook et sur le site

<http://lacuisineafece.wixsite.com/payanfrederic>

D'autres recettes gourmandes tous les derniers lundi de chaque mois en collaboration avec l'Etal des 3 vallées à Digne, Fréquence Mistral, Haute Provence info

Fiche recette



Radio sur 99.3 Fm



Quotidien et Site

