

## CHATEAUBRIAND ET BEURRE AU WHISKY

Cuisson basse température inversée

Mise en place et préparation:  
env. 25 min

Cuisson basse température:  
env. 70 min

---

**800 g de filet de bœuf**  
(cœur ou tête de filet)

---

**75 g de beurre**, mou  
**½ c. s. de whisky**

**2 pincées de sel**  
**un peu de poivre**

---

**1 c. s. d'huile d'olive**  
**¼ de c. c. de badiane**,  
pilée

---

**un peu de poivre**

---

**1 c. s. de beurre**

**400 g de persil tubéreux**,  
en tranches d'env. 2 mm  
d'épaisseur

**2 étoiles de badiane**  
**1 dl de bouillon de légumes**

**sel, poivre**, selon goût

---

**¾ de c. c. de sel**

**1 c. s. d'huile d'olive**

---

1. Sortir le filet du réfrigérateur env. 1 h avant la préparation. Préchauffer le four à 80° C, y glisser un plat et des assiettes.
2. **Beurre au whisky:** travailler le beurre en mousse env. 2 min avec les fouets du batteur-mixeur, incorporer le whisky, saler, poivrer. Remplir une poche à douille cannulée (Ø env. 11 mm) et dresser quatre rosettes de beurre sur une assiette, réserver au frais.
3. Mélanger huile, badiane et poivre, en badigeonner le filet, déposer sur le plat chaud. Planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse.
4. **Cuisson basse température:** env. 70 min au milieu du four préchauffé. La température à cœur doit atteindre env. 50° C.
5. **Persil tubéreux:** faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir le persil tubéreux et la badiane, mouiller avec le bouillon, cuire doucement al dente env. 10 min à couvert en remuant de temps en temps, rectifier l'assaisonnement.
6. Retirer le filet, saler. Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Saisir le filet sur toutes les faces env. 4 minutes. Le couper en tranches perpendiculairement aux fibres, présenter avec le beurre au whisky et le persil tubéreux.

**Conseil:** sortir le beurre au whisky du réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

**Conseils du chef pour la cuisson basse température inversée:** voir page 2.

**Servir avec:** pommes de terre sautées.

**Portion:** 463 kcal, lip 28 g, glu 5 g, pro 46 g



## CUISSON BASSE TEMPÉRATURE INVERSÉE

**Pour la cuisson basse température inversée, la température à cœur souhaitée est atteinte au four à 80° C. Après seulement, la viande est saisie rapidement afin qu'une croûte se forme. Elle est donc servie plus chaude sur l'assiette qu'avec la cuisson à basse température classique.**

### Accessoires

Thermomètre à viande, évent. plat de cuisson à basse température.

### Mise en place

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant la préparation. Préchauffer le four à 80° C, y glisser le plat et des assiettes.

### Préparation

Planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, déposer la viande sur un plat chaud et la glisser dans le four préchauffé. Cuire à basse température jusqu'à ce que la température à cœur indiquée dans la recette soit atteinte.

Retirer la viande, assaisonner selon la recette et saisir à la poêle. Couper la viande en tranches perpendiculairement aux fibres, temps de repos superflu.

**Remarque:** dans ce mode de préparation, la température à cœur indiquée dans la recette est inférieure à celle de la méthode classique. Après la cuisson lente, la viande est saisie à la poêle et la température à cœur s'élève donc encore de quelques degrés.

