

LE BOEUF SAUCE BORDELAISE DE PAUL BOCUSE, ET CAROTTES à L'éTOUFFÉE ESCOFFIER

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/boeuf-sauce-bordelaise/>

Un plat de viande en sauce Bordelaise, digne de Bocuse et des meilleures tables

Chef : Paul Bocuse

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Plat Salé, Viande,

Ingrédients

de la Viande de Boeuf

Une Sauce Bordelaise faite maison !

Une Sauce Bordelaise faite maison ! Pour la recette, voir ICI

*En accompagnement

des Carottes

Instructions

La Sauce

Il faut commencer par réaliser la Sauce Bordelaise, une recette de Bocuse.

Pour la recette, voir ICI.

Une sauce que l'on peut préparer en avance et réfrigérer.

Les carottes

1. J'ai pris des Carottes de saison, multicolores : c'est-y pas 'cute'/'mignon' ?? Je trouve que ces couleurs apportent un joli contraste avec la couleur sombre de la sauce
2. Eplucher les Carottes
3. Couper les tiges (en laissant 1 cm, comme font les chefs au restau !)
4. Couper afin d'égaliser et ainsi obtenir des carottes de même longueur
5. Puis couper le bout de la carotte en biais afin d'obtenir une pointe
6. Si vos Carottes sont trop grosses, vous pouvez les couper en 2 afin de les affiner
7. Pour la cuisson à l'étouffée, quelque chose que j'avais appris à l'école Escoffier, c'est en fait très simple, mais il faut juste veiller derrière son fourneau afin d'éviter de brûler les légumes

LE BOEUF SAUCE BORDELAISE DE PAUL BOCUSE, ET CAROTTES à L'éTOUFFÉE ESCOFFIER

8. Faire cuire à frémissement (feu très faible) dans une poêle, avec juste un fond d'eau, c'est à dire que l'eau ne dépasse pas un 1/4 de hauteur des carottes dans la poêle
9. Cuire à couvert : ainsi l'eau évaporée reste dans la poêle
10. La vraie cuisson à l'étouffée, c'est sans eau, mais pour éviter le risque de brûler les légumes, un petit fond d'eau ne nuira pas. L'important, c'est de cuire à puissance minimale, et de veiller la cuisson
11. Rajouter un peu d'eau quand l'eau s'est évaporée
12. Quand les carottes sont cuites (on plante un couteau et il doit passer sans résistance), on transfère dans un plat pour stopper la cuisson. Les carottes doivent être encore colorées et non caramélisées (ou alors très légèrement !)

La Viande

13. Pour la viande de Bœuf, Bocuse nous dit de la cuire, sans plus de détail
14. Je vous montre une technique ici : le "presque-sous-vide", qui me donne de très bons résultats de cuisson, et c'est vraiment facile. Cette technique de restaurant permet d'avoir une viande cuite au cœur, tout en évitant de la brûler
15. Placer la Viande de Boeuf dans des sacs étanches congélation qui résistent à la chaleur
16. Faire chauffer de l'eau en casserole, puis plonger les sacs avec la viande dans l'eau, à feu moyen
17. Faire attention à ce que l'eau de cuisson ne rentre pas dans les sacs ! Cela brûlerait la viande. La viande doit cuire dans son propre jus
18. Cuire pendant 10/15 minutes
19. Puis retirer la viande des sachets, et cuire dans un peu de beurre à la poêle, à feu très fort
20. Ne pas cuire longtemps ! La viande est déjà cuite, on cherche juste à colorer

Mise en assiette

21. Avant de servir en assiette, j'aime couper la viande en tranches
22. Réchauffer la sauce (au micro-ondes), et napper la viande
23. Servir avec les carottes cuites