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

La Recette

https://cuisinedaubery.com/recipe/boeuf-sauce-bordelaise/

Un plat de viande en sauce Bordelaise, un plat exquis de Paul Bocuse

Chef : Paul Bocuse
Difficulté : Niveau Intermediaire
Cuisine : Cuisine Française
Plats : Plat Salé, Viande

Ingrédients

de la Viande de Boeuf
1 Sauce Bordelaise Pour la recette, voir ICI
*En accompagnement
des Carottes

Instructions

La Sauce
1. Préparer la Sauce Bordelaise, une recette de Bocuse. Une sauce que l'on peut préparer en avance et réfrigérer.
2. La recette est ICI

Les carottes
3. J'ai pris des Carottes de saison, multicolores : leurs couleurs apportent un contraste avec la couleur sombre de la sauce
4. Eplucher les Carottes
5. Couper les tiges (en laissant 1 cm, comme font les chefs au restau !)
6. Couper afin d'égaliser et ainsi obtenir des carottes de même longueur
7. Puis couper le bout de la carotte en biais afin d'obtenir une pointe
8. Si vos Carottes sont trop grosses, vous pouvez les couper en 2 afin de les affiner
9. Pour la cuisson à l´étoufée, 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 bruler les légumes
10. Cuire à frémissement (feu très faible) dans une poêle, avec juste un fond d'eau, c'est à dire que

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

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

La Viande

15. Pour la viande de B?uf, Bocuse nous dit de la cuire, sans plus de détail
16. 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 coeur, tout en évitant de la bruler
17. Placer la Viande de Boeuf dans des sacs étanches congélation qui resistent à la chaleur
18. Faire chauffer de l'eau en casserole, puis plonger les sacs avec la viande dans l'eau, à feu moyen
19. 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
20. Cuire pendant 10/15 minutes
21. Puis retirer la viande des sachets, et cuire dans un peu de beurre à la poêle, à feu très vif
22. Ne pas cuire longtemps ! La viande est déja cuite, on cherche juste à colorer

Mise en assiette

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