



Les trucs et astuces du chef pour préparer une pièce de bœuf

Ingrédients pour un tartare de 2 personnes

- 2 filets purs de boeuf
- 1 c à soupe de moutarde
- 1 c à soupe de ketchup
- 1 c à soupe de mayonnaise
- de la sauce worcestershire
- 10 gr de câpres
- 1 oignon
- Beurre clarifié
- Sel
- Poivre

Comment cuire une pièce de viande ?

1. Commencez par sortir la viande au moins 2-3h à l'avance pour qu'elle atteigne la température de 20°.
2. Assaisonnez la viande, au moins 24h avant pour que le sel et le poivre pénètrent bien.

3. Faites croûter la viande dans du beurre clarifié en retournant toutes les 30 secondes environ. Vous pouvez aussi arroser la viande pour permettre la cuisson des deux côtés.
4. Laissez reposer la viande autant de temps qu'elle a cuit.
5. Pour garder le croustillant, disposez-la sur la tranche.

Comment préparer un tartare de viande ?

1. Trancher toujours la viande dans le sens contraire de la fibre et hâchez-la ensuite plus finement.
2. Prenez une cuillerée de moutarde, du ketchup, de la mayonnaise, de la sauce worcestershire, des câpres, des oignons ciselés, ajoutez la viande, salez, poivrez en émulsionnant à chaque étape.