

LE MI-CUIT DE BŒUF DU PAYS IODÉ DE CAVIAR, CRUMBLE AUX GRAINES, CRÈME ACIDULÉE ET CONCOMBRE

Ingrédients (4 pers):

Mi-cuit de Bœuf :

- 200g de rosbif de bœuf en fines tranches (contrefilet, entrecôte)
- 100g de filet de bœuf paré

Assaisonnement :

- Jaunes d'œufs
- Sel
- Tabasco
- Sauce Worcestershire

Crumble aux graines :

- 15 cl de lait
- 50g de beurre
- 15 g de maïzena
- 120 g de mie de pain aux graines
- 20g d'algue type wakame (facultatif)

Crème acidulée à l'aneth :

- 200g de crème aigre
- ½ jus de citron vert
- Aneth ciselée
- Sel
- Tabasco

Garnitures :

- Billes de concombre
- Rouelles d'oignons tiges
- Laitues de mer frites
- Petites pousses de salade
- Caviar

Préparation :

Mi-cuit de bœuf :

Tailler le filet de bœuf en tous petits dés (tartare) puis l'assaisonner avec un peu de jaune d'œuf, de sel, de tabasco et de Worcestershire. Étaler une feuille de film alimentaire, y déposer le tartare de bœuf et rouler de façon à former un rouleau de 2cm de diamètre. Faire durcir au congélateur.

Étaler les tranches de rosbif sur du film alimentaire. Y déposer le rouleau de tartare de bœuf et rouler le tout de façon à avoir le tartare entouré de rosbif. Trancher en tronçons de 3cm et réserver au frais.

Crumble aux graines:

Mélanger le lait, le beurre, et la maïzena dans une casserole, amener à ébullition en remuant constamment. Ajouter le pain aux graines émietté et les algues émincées. Etaler sur une feuille de cuisson et faire sécher au four à 160°C pendant 15 minutes. Concasser au couteau.

Crème acidulée à l'aneth :

Mélanger le jus de citron avec une pincée de sel et deux ou trois gouttes de Tabasco. Ajouter la crème, puis l'aneth ciselé. Réserver au frais

Dressage :

Dresser le crumble au fond de l'assiette, y déposer 3 à 4 mi-cuits de bœuf par personne. Surmonter de caviar et garnir avec des points de crème acidulée. Répartir harmonieusement les garnitures.

