



Coeur de Filet de Boeuf à la Ficelle



Suggestion de présentation

Pour 2 personnes:

180 g de coeur de filet de Boeuf /pers.

2 os à moelle (facultatif)

1 navet

2 carottes

2 petits poireaux

1 brocolis

2 pommes de terre

1 L de bouillon de volaille ou consommé
de boeuf

50 g de crème fraîche

1 petit bouquet de sauge

sel & poivre

Eplucher, laver tous les légumes, les cuire séparément dans le bouillon assaisonné.

Réduire 150 g de consommé avec trois feuilles de sauge, crémer, réduire à nouveau, assaisonner.

Ficeler les filets de boeuf et les Pocher au moment dans le consommé bouillant puis à lente ébullition pendant 4 mn pour une viande saignante et 7 mn pour une viande à point, pour une pièce entière compter 10 à 15 mn par livre. Maintenir la viande par la ficelle attachée à la poignée du récipient. Retirer et dresser aussitôt la viande entourée des légumes, servir la crème de sauge en saucière.

Servir à part avec fleur de sel, cornichons et petits oignons au vinaigre.