



RUMSTEAK SAUCE À L'ÉCHALOTE ET AU THYM

AVEC UN GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DES HARICOTS FILETS



INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO ÉCHALOTE

Le goût de l'échalote est plus doux que celui de l'oignon, mais elle fait encore plus pleurer lorsqu'on la coupe. Quelques conseils : allumez la hotte, mouillez votre couteau ou allumez une bougie.



Pommes de terre à chair ferme



Échalote



Gousse d'ail



Crème liquide *



Fromage vieux râpé *



Thym séché



Haricots filets *



Rumsteak (140 g) *

40 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Au menu d'aujourd'hui : un classique de restaurant. Très tendre, ce steak provient de la partie supérieure de la cuisse de la vache — une Meuse-Rhin-Yssel, en l'occurrence. On l'appelait jadis « culotte », mais ce terme a été supplanté par l'anglais *rump steak*, littéralement « le steak de la croupe ». Pour ce qui est de la cuisson — saignant, à point ou bien cuit —, à vous de décider !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, 2 petites casseroles, plat à four, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de rumsteak sauce à l'échalote et au thym : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Pour les **pommes de terre** et les **haricots**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans chacune des deux casseroles. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de 1 cm. Faites-les précuire dans une des casseroles pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur.



2 PRÉPARER LE GRATIN

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez la moitié de la farine, puis remuez pour obtenir un mélange homogène. Incorporez le lait et la **crème liquide** tout en remuant. Battez le tout au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez le **fromage vieux**, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du **thym**. Disposez les **rondelles de pommes de terre** dans le plat à four et versez le mélange à la crème par-dessus. Enfourez le gratin 18 à 22 minutes.



3 PRÉPARER LA SAUCE À L'ÉCHALOTE ET AU THYM

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans l'autre petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez l'**ail**, l'**échalote** et le reste de **thym**. Remuez bien et laissez l'**échalote** mijoter 5 à 7 minutes. Ajoutez le reste de farine et remuez 3 à 4 minutes ★. Versez le bouillon et remuez jusqu'à obtenir une sauce bien lisse. Assaisonnez avec le vinaigre de vin blanc ainsi que du sel et du poivre, puis laissez réduire à feu doux jusqu'au service.



4 CUIRE LES HARICOTS

Égouttez les **haricots filets** et faites-les cuire à couvert dans l'autre casserole pendant 6 à 8 minutes (ils doivent rester un peu croquants). Égouttez et réservez sans couvercle. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.



5 CUIRE LE BŒUF

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites dorer 3 à 4 minutes par côté. Ajoutez du poivre noir, puis réservez dans l'aluminium pendant 3 minutes au maximum.



6 SERVIR

Coupez le **rumsteak** en fines tranches. Servez-le avec le **gratin de pommes de terre**, les **haricots filets** et la **sauce à l'échalote et au thym**.

★ **CONSEIL** : Pensez à sortir le rumsteak du réfrigérateur une demi-heure à une heure avant de commencer à cuisiner. Sinon, l'intérieur de la viande reste trop froid et un « choc » se produit à la cuisson.

★ **CONSEIL** : La préparation d'une sauce à base de farine exige une précision rigoureuse : s'il y en a trop, le mélange devient trop épais et farineux ; s'il n'y en a pas assez, la sauce reste trop liquide. Pesez donc les cuillères à soupe avec précision en tablant sur 10 grammes pour 1 cs.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (ml) 7) 15) 20) *	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé (g) 7) *	15	25	35	50	60	70
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots filets (g) *	150	300	450	600	750	900
Rumsteak (140 g) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

	75	150	225	300	375	450
Bouillon de bœuf (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4431 / 1059	548 / 131
Lipides (g)	65	8
Dont saturés (g)	33,7	4,2
Glucides (g)	63	8
Dont sucres (g)	9,1	1,1
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !