

metro



Rosbif de filet mignon de boeuf et son pesto de graines de citrouille

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 3 Votes

6 | 0:45 | 0:45 | 1:30
SERVINGS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

1 Filet de boeuf (environ 1,5 kg/3,3 lb)

30 ml Huile d'olive Selection
(2 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre

Pesto:

1 Gousse d'ail

250 ml Feuilles de persil
(1 tasse)

150 ml Épinards
(1 tasse)

125 ml Graines de citrouille
(1/2 tasse)

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Pesto : dans le bol du robot culinaire mettre tous les ingrédients et réduire en purée. Réserver.

Assaisonner le rôti.

Dans une poêle chaude, faire chauffer l'huile et faire saisir la viande à feu moyen-vif pour bien la colorer sur toutes ses faces.

Déposer la viande dans une rôtissoire, étendre le pesto sur le filet et mettre au four de 30 à 45 minutes selon la cuisson désirée.

Dans la même poêle, faire sauter à feu moyen-vif les champignons et les échalotes à l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.

Déglacer au vin blanc et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation complète du liquide.

Mouiller avec la demi-glace et réduire légèrement avant d'ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement.

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre jusqu'à tendreté.

Égoutter, ajouter le lait et réduire en purée lisse. Assaisonner.

Servir le filet avec le ragoût de champignons et la purée de chou-fleur.

Source : Académie Culinaire

60 ml Fromage parmesan, râpé
(1/4 tasse)

60 ml Huile d'olive Selection
(1/4 tasse)

Ragoût de champignons:

1 kg Champignons mixtes (pleurotes, shiitake,
(2 lb) Portobello, Paris), émincés

2 Échalotes, ciselées

45 ml Huile d'olive Selection
(3 c. à soupe)

100 ml Vin blanc
(1/3 tasse +
4 c. à thé)

250 ml Demi glace de veau
(1 tasse)

60 ml Crème 35 %
(1/4 tasse)

Au goût, sel et poivre

Purée de chou-fleur :

1 Gros chou-fleur, en fleurettes

2 Pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux

125 ml Lait
(1/2 tasse)

Au goût, sel et poivre

Accords vins et mets



Aromatique et charnu

Ces vins corsés à la couleur intense expriment des arômes puissants et complexes de fruits d'épices, parfois accompagnés de notes boisées. Ils présentent une bonne structure tannique et une sensation veloutée en bouche.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

