



FILET DE BŒUF PARISIEN

Pour 4 personnes

800g Filets de bœuf

Recette :

1. Rôtir 2 min de chaque côté.
2. Assaisonner.
3. Cuisson au four à 80°C pendant 1 heure (température à cœur 55°C).

Café de Paris :

- 1 Petit oignon, haché très fin
- 1 Gousse d'ail, pressée
- 100g Beurre, ramolli
- 21/2cc D'herbes finement ciselées (Marjolaine, thym, persil, ciboulette...)
- 1/3cc Curry
- 1/2cc Sel
- 1cc Jus de citron

Recette :

4. Faire suer l'ail et l'oignon dans un peu de beurre et laisser refroidir.
5. Fouetter le beurre au batteur à œufs jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse (env. 5 min.).
6. Ajouter les oignons et le reste des ingrédients, mélanger.
7. Disposer sur une feuille de papier film, former un rouleau et placer au réfrigérateur.

MOUSSES D'AUBERGINE A LA CORIANDRE

Pour 4 personnes

- 2 Aubergines de 500g
- 1 Citron
- 1/2 Gousse d'ail
- 200g Crème fleurette
- 2 Feuilles de gélatine
- 3 Pincée de graines de coriandre moulues
- 4cs D'huile d'olive

Recette :

1. Préchauffer le four à 240°C
2. Donner quelques coups de fourchette dans les aubergines et les déposer sur une grille dans le four bien chaud. Laisser cuire 30 min. Les sortir du four et les poser sur une assiette : ôter la peau, couper la chair en gros morceaux dans le bol du mixeur.
3. Ajouter du sel, du poivre, la coriandre, l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus d'un ½ citron.
4. Mixer
5. Mettre la gélatine à tremper dans l'eau froide pour la ramollir.
6. Faire chauffer la purée d'aubergines dans un bol, au micro-ondes. Incorporer les feuilles de gélatine égouttée dans la purée et laisser refroidir complètement.
7. Battre la crème en chantilly et l'incorporer à la purée.
8. Répartir dans des verrines.