



FILET DE BOEUF SUR UN LIT DE FOIN

Pour 4 personnes

- 150 gr foin Bio
- 600 gr filet de bœuf
- 250 gr tomates
- 250 gr sel marin
- 40 gr beurre
- 1 c.à s. de feuilles de thym
- 3 c.à s amandes allumettes
- 20 gr sbrinz râpé
- beurre pour rôtir
- sel et poivre du moulin

Recette :

1. Mettre tremper le foin au moins une heure dans l'eau froide.
2. Sortir la viande du frigo au moins 30 minutes avant.
3. Couper les tomates en deux et les déposer coupe en bas sur du papier ménage.
4. Répartir le sel marin sur une plaque à gâteau et poser les tomates dessus.
5. Bien mélanger 20 gr de beurre, le thym, les amandes et le sbrinz et répartir sur les tomates.
6. Laver le foin, l'essorer légèrement, et en déposer la moitié dans une cocotte.
7. Chauffer le beurre à rôtir et bien dorer la viande de tous les côtés, réserver la poêle.
8. Couvrir la viande avec le reste de foin.
9. Cuisson : à 120 degrés pendant 45 min dans le bas du four, et les tomates en haut.
10. Sortir la viande, la laisser reposer quelques minutes. Déglacer le fond de la poêle et récupérer le jus de cuisson, monter cette sauce avec le reste de beurre froid. Servir avec les tomates.

Mai 2005, Ernest Scherler – Bernard Taeschler – Guy Nicolet