

CHATEAUBRIAND ET ESPUMA D'ESTRAGON

Mise en place: sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant la cuisson.
Préchauffer le four à 80° C, y glisser un plat réfractaire et des assiettes.
Mise en place et préparation: env. 40 minutes. Mise au frais: env. 2 h
Cuisson à basse température: env. 1³/₄ h

800 g de **filet de bœuf** (tête de filet) faire ficeler par le boucher
³/₄ de c. à café de **sel**, un peu de **poivre** saler et poivrer
1 c. à soupe de **beurre à rôtir** bien chauffer dans une poêle. Saisir le filet sur toutes les faces env. 4 min sur feu moyen, retirer, poser sur le plat préchauffé. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse

Cuisson à basse température: env. 1³/₄ h au milieu du four préchauffé.
Température à cœur: env. 55° C (à point). **Attente au chaud:** env. 30 min à 60° C.

Espuma d'estragon

2 dl de **crème entière**
3 c. à soupe de **d'estragon**, grossièrement ciselé
¹/₂ c. à soupe de **sauce Worcestershire**
1 **citron non traité**, zeste râpé
¹/₂ c. à café de **sel**, un peu de **poivre** bien chauffer le tout, réserver à couvert, laisser macérer env. 15 min, passer au tamis, verser dans l'émulsionneur Kisag ou isi. Fermer l'émulsionneur, mettre env. 2 h au frais. Introduire une cartouche dans l'émulsionneur au moment de servir et secouer vigoureusement
1 c. à soupe de **d'estragon**, finement ciselé pour le décor

Présentation: couper le filet en tranches, dresser l'espuma délicatement dans des verres ou sur les assiettes, décorer avec l'estragon.

Servir avec: nouilles larges, riz (de Camargue), mélange de riz sauvage.

Par personne: lipides 25 g, protéines 45 g, glucides 2 g, 1705 kJ (407 kcal)

Variante: beurre à l'estragon

Remplacer la crème entière et le zeste de citron par 80 g de **beurre ramolli** et ¹/₂ c. à soupe de **jus de citron**, travailler avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que la masse blanchisse. Ajouter 2 c. à soupe d'**estragon** finement ciselé ainsi que la sauce Worcestershire, le sel et le poivre, remuer encore un instant. Poser le beurre sur un film fraîcheur, façonner en rouleau, réserver env. 30 min au frais.

Préparation à l'avance: l'espuma et le beurre env. 1 jour avant, réserver au frais.

