

Onglet de bœuf sauce échalotes au four

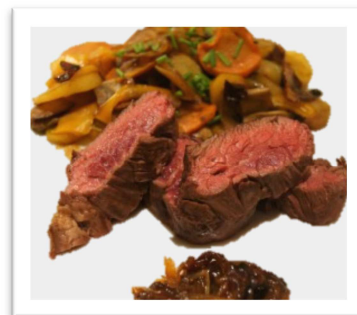
Ingrédients pour 4 personnes

- 1 onglet de bœuf entier de 700gr ou 2 de 350gr (si le boucher vous le demande, ne pas l'ouvrir en deux)
- 6 échalotes de taille moyenne
- 10cl de vin blanc de cuisine
- 40 gr de beurre
- 2 cuillères à café de fond de veau
- Sel et poivre

Préparation

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 minutes



La sauce aux échalotes

- Epluchez les échalotes, les émincer dans le sens de la longueur (Ne pas les ciseler en petits cubes).
- Faites les revenir dans une casserole dans laquelle vous aurez fait fondre 20gr de beurre, à feu moyen.
- Une fois qu'elles sont colorées, en général après 3/4 minutes, ajoutez le vin blanc et laissez réduire.
- Délayer dans un bol 2 cuillères à café de fond veau avec 200 ml d'eau bouillante.
- Une fois le vin blanc réduit (10 à 15 minutes), ajoutez le fond de veau dilué dans l'eau. Faites réduire en baissant légèrement le feu jusqu'à ce que les échalotes aient quasiment absorbé tout le liquide (en général, une petite demi-heure). Vous obtiendrez une consistance de type chutney. Réservez.

L'onglet

- Préchauffez votre four à 200°.
- Dans une poêle chaude, faites fondre 20 grammes de beurre et saisissez l'onglet environ 2 minutes de chaque côté pour bien le colorer. Salez, poivrez et arrosez la viande avec le beurre fondu au fur et à mesure pour qu'elle soit bien nourrie.
- Placez l'onglet entier dans un plat puis mettez-le au four pour 12 minutes de cuisson, pour une cuisson bleue/saignante (recommandée pour apprécier pleinement la saveur de cette viande). Si vous préférez la viande saignante/à point, ajoutez 4 à 5 minutes de cuisson.
- Une fois la cuisson terminée, placez l'onglet entier sur une planche à découper et couvrez-le d'une feuille de papier aluminium, pour qu'il conserve sa chaleur. Laissez la viande reposer pendant un temps équivalent à la cuisson.
- Tranchez ensuite la viande en morceaux de 2cm d'épaisseur et disposez la sauce aux échalotes à côté ou sur la viande.
- Servez, accompagné de pommes de terre sautées ou d'une poêlée de légumes.