



Samuel Albert

PALERON DE BŒUF

Et ses légumes de saison

🕒 TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes, hors marinade 📅 CUISSON : 4 heures NIVEAU : ★★★★★

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Marinade :

- 1kg de paleron
- 5L d'eau
- 5g de poivre
- 50cl de vin rouge
- 1 noix de beurre

Garniture aromatique :

- 1 oignon
- 1 carotte
- 30g de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 tête d'ail
- Sel / Poivre

Accompagnement :

- 1 chou Romanesco
- 1 betterave Chioggia
- 1 carotte jaune
- 1 poivron rouge

DÉCOUPE

Dénervier le paleron tout en gardant le gras, puis couper la viande en cubes de 4cm.

CUISSON

Faire bouillir la viande à frémissements pendant 4 heures ou la faire cuire directement avec sa garniture aromatique, un peu de sel et de poivre, dans un sac sous vide pendant 8 à 12 heures à 80°C.

Une fois la cuisson terminée, récupérer le jus de cuisson et le faire réduire de $\frac{3}{4}$ et ajouter 50cl de vin rouge et refaire réduire aux $\frac{3}{4}$.

Filter et réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse, puis monter avec une noix de beurre. Saler et poivrer si besoin.

LÉGUMES

Cuire séparément les légumes dans l'eau bouillante, vérifier la cuisson avec la pointe de son couteau. Les légumes sont encore meilleurs quand ils restent un peu croquants. Lorsque le légume se détache facilement de la pointe du couteau, il est cuit. Le plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée pour conserver la couleur et stopper la cuisson. Laisser le poivron cru pour encore plus de mélanges de textures.

DRESSAGE

Dresser les légumes dans l'assiette et poser la viande sur le dessus.

Paleron



L'astuce du Chef

Dressez la sauce en saucière et ajoutez-y un carré de chocolat noir et une pointe de vinaigre pour bien équilibrer l'amertume et l'acidité.

