

Recette de l'émission «Au secours, je cuisine» avec Philippe Berthoud

Filet de bœuf sur échalotes

... au vin rouge et gratin de cèpes - Un plat raffiné et facile à préparer

Ingrédients pour 4 personnes

... pour les échalotes au vin rouge

- 200 g d'échalotes
- 2,5 dl de bon vin rouge
- 2 c. à s. de miel
- Sel et poivre

... pour le gratin de cèpes

- 1 c. à s. de beurre
- 1 gousse d'ail
- 20 g de cèpes séchés, mis à tremper ou 200 g de cèpes frais en saison
- 800 g de pommes de terre
- 3,5 dl de crème entière
- 130 g de fromage râpé

... pour les filets de bœuf

- 4 morceaux de filet de bœuf d'env. 150 à 200 g
- Ail, herbes fraîches
- Sel

**idéalement, celui que tu serviras avec le repas*

Préparation

Epluche les **échalotes** et hache-les finement. Fais-les revenir dans une petite poêle sans matière grasse pendant env. 1 min, en veillant à ne pas les brûler. Ajoute le vin rouge et le miel. Laisse réduire le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que ta cuisine sente le vin rouge. Sale, poivre. Pour les gourmands: mélange encore une demi-cuillère à soupe de beurre aux échalotes pour un goût plus rond et un beau brillant.

Préchauffe le four à 180°C (chaleur tournante). Pour plus de goût, frotte d'abord un plat à **gratin** avec une gousse d'ail coupée, puis avec du beurre. Pèle les pommes de terre, coupe-les en tranches et dispose-les dans le plat à gratin en formant des couches. Mélange la crème avec 2/3 du fromage, ajoute un peu de noix de muscade, de sel et de poivre. Dispose les cèpes mis à tremper sur les pommes de terre et arrose le tout avec le mélange de crème et de fromage. Garnis ton gratin avec le reste du fromage et cuis-le au four pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme et que la crème s'imprègne du goût des champignons.

Saisis les **filets** à feu vif dans une poêle. Un peu d'ail et d'herbes fraîches dans la poêle donneront plus de goût. Mets les filets au four, dans la poêle, à 180°C pendant env. 15 minutes. Sors la viande du four et assaisonne-la avec du sel. Dresse les échalotes au vin rouge sur les assiettes, pose les filets par-dessus et sers avec le gratin de pommes de terre.

Plus de recettes sous:

www.journaldujura.ch/berthoud

Emission du 26.02.16 sur TeleBilingue

Rediffusion la semaine qui suit, du lundi au vendredi entre 14h et 16h ou entre 18h et 18h30, ou via Live-Player, sur www.telebilingue.ch, Facebook et sur les services de TV-Online comme Zattoo, Wilmaa, etc.



TeleBilingue