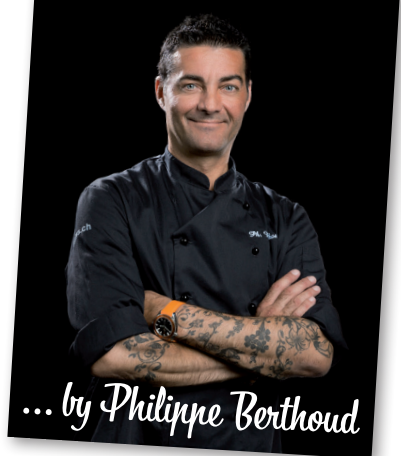


Recette de l'émission

# «Au secours, je cuisine» du 24.06.16



... by Philippe Berthoud

## T-bone steak et cœur de veau ...

... au grill, purée de patates douces et ketchup maison



### Ingrédients pour 4 personnes

... pour T-bone steak au grill

- 2 T-bone steaks d'env. 600 g
- Huile d'olive, sel, poivre
- Grill

... pour le cœur de veau

- Un cœur de veau (peut être commandé à Manor)
- Huile d'olive, sel, poivre

... pour la purée de patates douces

- 800 g de patates douces
- Gros sel, feuille d'alu et huile d'olive.
- 3 cs de miel
- 50 g de beurre
- 2 dl de bouillon ou de lait de noix de coco

... pour le ketchup maison

- 1.5 kg de tomates bien mûres
- 1 cc de flocons de chili
- 130 g de sucre ou de miel
- 1.2 dl de vinaigre de vin blanc
- 1 cc de paprika en poudre
- 1 cc de coriandre moulue
- 1 bâton de cannelle
- 1 cc de moutarde en poudre
- 2 cs d'huile d'olive

**Préparation** Les braises doivent être prêtes à accueillir la viande, et non l'inverse. Et plus la viande est de qualité, moins on utilisera de condiments pour l'assaisonner. Enduire les steaks à l'huile d'olive, les assaisonner de sel et de poivre. Déposer sur le grill et rôti 3 à 4 minutes de chaque côté ; mais la durée de cuisson dépend essentiellement du poids de la viande. Le mieux est de travailler avec un thermomètre à viande, que l'on plantera dans la partie la plus épaisse du morceau. Lorsqu'il indique 54°C de température au noyau, le moment est venu de servir. | Demander au boucher d'enlever la graisse. Découper la viande en morceaux, les enduire d'un peu d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Déposer sur le grill très chaud. Je recommande une température au noyau de 54°C (Utiliser un thermomètre à viande) | Peler les patates, les couper en quatre,



les badigeonner d'huile d'olive. Saler. Enrouler les morceaux par groupes de quatre (l'équivalent d'une patate) dans une feuille d'alu et introduire directement dans les braises. Laisser cuire env. 30 à 40 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et passer au mixer pour obtenir une fine purée. Éventuellement, ajouter du sel et du poivre. | Découper grossièrement les tomates en dés. Chauffer l'huile durant 1 minute dans une grande casserole avec les flocons de chili, le paprika, la coriandre, la moutarde

en poudre et le bâton de cannelle. Ajouter les tomates et, à couvert, porter à ébullition. Dès que le ketchup se met à bouillir, enlever le couvercle et laisser mijoter à feu doux durant 1 à 1,5 heure. Remuer régulièrement. Extraire le bâton de cannelle et passer les tomates au mixer pour en faire de la purée. Laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur et laisser refroidir au moins trois heures.

Plus de recettes sous :  
[www.journaldujura.ch/berthoud](http://www.journaldujura.ch/berthoud)

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

MANOR  FOOD



TeleBielingue

[www.telebielingue.ch](http://www.telebielingue.ch)