



FILET DE BŒUF CHAROLAIS ET FENOUIL FONDU A L'ORANGE

Ingrédients pour 6 personnes

- 1,4 kg de bœuf charolais
- 1 kg d'oignons grelots
- 90 gr de beurre
- 1 litre de vinaigre Balsamique
- 100 gr de sucre semoule
- Sel
- 6 feuilles de laurier
- 3 beaux fenouils (ou 6 petits)
- 2 oranges à jus
- Sel
- Poivre du moulin



Progression

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les fenouils en 6 ou en 8 selon leur grosseur. Faire revenir les quartiers dans une poêle avec l'huile, assaisonner, sel et poivre. Verser le jus des oranges et laisser cuire quelques minutes à la poêle avant de les mettre au four à 150°C pendant 40 minutes pour qu'ils confisent.

Éplucher les oignons grelots, les déposer dans une cocotte avec le bouillon de bœuf, le sucre, le beurre et le vinaigre balsamique.

Porter à ébullition puis cuire à frémissement jusqu'à évaporation totale du liquide de cuisson. Remuer vers la fin jusqu'à caramélisation brune des oignons.

Mettre à cuire le filet de bœuf dans une poêle chaude avec un filet d'huile, 2 minutes de chaque côté avant de le mettre à son tour au four.

Servir à l'assiette avec une belle tranche de filet, 1 ou 2 quartiers de fenouil confits et quelques oignons grelots. Napper d'une belle cuillère de jus de cuisson.



Chef Tomas PARISINI

La Table de Chonchon

Pkace de Poype

69250 Montanay