



## **PAVE DE BŒUF ET SA COMPOTE DE QUEUE DE BŒUF A LA POLENTA CREMEUSE ET AUX ASPERGES VERTES**



### **:Pour 4 personnes:**

4 pavés de faux filet de 150 g chacun (penser à sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la cuire)

Pour la compotée: à préparer la veille

Pour 4 personnes

1 queue de bœuf coupée en morceaux

1 oignon et 2 échalotes émincées

2 carottes

1 petit morceau de gingembre râpé (le bout du doigt)

1 zeste d'orange

1 petite branche de romarin

½ bouteille de vin rouge assez corsé + ½ l d'eau

1 càs d'huile d'olive

Sel

Pour la polenta: A faire la veille si on veut ou tout au moins 2 heures avant

150 g de polenta

1 càc d'huile d'olive

¾ l de bouillon (volaille ou légumes, maison si possible)

80 g de fromage de Salers râpé

Les queues des asperges utilisées en garniture



**Les asperges:**

Une trentaine d'asperges vertes de taille moyenne

**Tuiles de salers:**

50 g de fromage de Salers râpé

Pour toute la recette, sel et poivre à la convenance de chacun

Commencer par tailler la viande à la forme désirée pour la cuisson. Réserver et faire cuire les parures avec la compotée.

**La compotée:**

Laver et éplucher les carottes et les oignons, les tailler en brunoise. Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les morceaux de queue de bœuf pendant quelques minutes. Jeter le gras et éponger les morceaux. Les couvrir avec le vin et l'eau, ajouter les carottes et les oignons, le gingembre, le zeste d'orange, et la branche de romarin. Saler et porter à ébullition. Baisser le feu et faire cuire ensuite à feu très doux pendant au minimum 2 heures. Lorsque les morceaux sont très tendres et s'effilochent à la fourchette, les sortir de la cocotte. Filtrer le bouillon de cuisson restant et le faire réduire, il doit être comme un sirop léger.

Enlever tous les os de la queue de bœuf, remettre la chair dans le jus et réserver.

**Les asperges:**

Les éplucher un peu si nécessaire, couper le pied. Tailler les à 4-5 cm de la tête et cuire têtes et queues dans de l'eau bouillante salée. Les premières doivent rester légèrement croquantes. Les enlever et réserver.

Poursuivre la cuisson des queues encore quelques minutes pour qu'elles soient bien tendres. Les couper en petites rondelles. Réserver.

**La polenta:**

Faire chauffer l'huile doucement et verser la semoule pour enrober les grains avec l'huile comme lorsqu'on fait un risotto. Ajouter le bouillon, saler et cuire en remuant régulièrement (c'est plus rapide avec de la polenta précuite). Lorsque tout le liquide est absorbé et que la polenta se détache des parois de la casserole, ajouter le fromage râpé, les rondelles d'asperges et mélanger bien. Vérifier l'assaisonnement et verser dans un plat pour qu'elle devienne ferme en refroidissant. La couche doit faire environ 1,5 cm d'épaisseur. Réserver.



**Les tuiles de fromage :**

Dans une poêle pas trop chaude, poser en petits tas bien espacés 4 fois la valeur d'une belle càc de Salers râpé en les espaçant bien et cuire jusqu'à ce que le fromage s'étale et fonde. Laisser refroidir avant de les manipuler. Réserver.

**Finition :**

Chauffer les assiettes.

Au moment du service, tailler la polenta avec un emporte-pièce et la réchauffer à la poêle ou au micro-ondes.

Réchauffer aussi la compotée et les asperges doucement.

Chauffer une poêle à feu très vif avec une noisette de beurre et saisir la viande très rapidement sur les deux faces. Pendant ce temps mettre dans les assiettes, une cuillerée de compotée de bœuf, la garnir avec quelques têtes d'asperges et la recouvrir avec une tuile de fromage.

Poser la polenta à côté et mettre le reste des asperges dessus.

Disposer la viande à votre idée et arroser avec une cuillerée du jus restant. Assaisonner d'un peu de sel et de poivre du moulin.

Ne riez pas, si je dis : «Et voilà c'est tout ! », car c'est quand même une recette qui demande pas mal de travail. Mais, que ne ferait-on pas pour blogappétit ?

Et puis, en plus c'était excellent.

Si mes assiettes avaient été moins chaudes, ma sauce ne se serait pas décomposée ! Mais, il fallait le temps de faire les photos et je voulais manger chaud !