



RUMSTEAK SAUCE À L'ÉCHALOTE ET AU THYM

ACCOMPAGNÉ D'UN GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE HARICOTS VERTS



Total pour 2 personnes :
40 min.

Défi culinaire

À consommer dans
les **3** jours

Au menu d'aujourd'hui : un classique de restaurant. Très tendre, ce steak provient de la partie supérieure de la cuisse du bœuf — une Meuse-Rhin-Yssel, en l'occurrence. On l'appelait jadis « culotte », mais ce terme a été supplanté par l'anglais rump steak, littéralement « le steak de la croupe ». Pour ce qui est de la cuisson — saignant, à point ou bien cuit — à vous de décider !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, 2 petites casseroles, plat à four, poêle, fouet et feuille d'aluminium.

Recette de rumsteak sauce à l'échalote et au thym : c'est parti !



1 PRÉPARER

Sortez le **rumsteak** du réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon pour la sauce (à l'étape 3). Pour les **pommes de terre** et les **haricots**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans chacune des deux casseroles. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de 1 cm. Faites-les précuire dans une des casseroles pendant 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



2 PRÉPARER LE GRATIN

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez la moitié de la farine, puis remuez pour obtenir un mélange homogène. Incorporez le lait et la **crème liquide** tout en remuant. Battez le tout au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez le **fromage râpé**, salez et poivrez, puis ajoutez la moitié du **thym**. Disposez les **rondelles de pommes de terre** dans le plat à four et versez le mélange à la crème par-dessus. Enfourez le gratin 18 à 22 minutes.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans l'autre petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez l'**ail**, l'**échalote** et le reste du **thym**. Remuez bien et laissez l'**échalote** mijoter 5 à 7 minutes. Ajoutez le reste de farine et remuez 3 à 4 minutes ★. Versez le bouillon et remuez jusqu'à obtenir une sauce bien homogène. Assaisonnez avec le vinaigre de vin blanc ainsi que du sel et du poivre, puis laissez réduire à feu doux jusqu'au service.



4 CUIRE LES HARICOTS VERTS

Faites cuire les **haricots verts** à couvert dans l'autre casserole pendant 6 à 8 minutes (ils doivent rester un peu croquants). Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.



5 CUIRE LA VIANDE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Épongez le **rumsteak** à l'aide d'essuie-tout, puis salez et poivrez. Dès que l'huile est bien chaude, déposez le **rumsteak** dans la poêle délicatement et faites-le dorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajoutez du poivre noir, puis réservez dans l'aluminium pendant 3 minutes au maximum.



6 SERVIR

Coupez le **rumsteak** en fines tranches. Servez-le avec le **gratin de pommes de terre**, les **haricots verts** et la **sauce à l'échalote et au thym**.

★ **CONSEIL** : Pensez à sortir le rumsteak du réfrigérateur une demi-heure à une heure avant de commencer à cuisiner. Sinon, l'intérieur de la viande reste trop froid et un « choc » se produit à la cuisson.

★ **CONSEIL** : La préparation d'une sauce à base de farine exige une précision rigoureuse : s'il y en a trop, le mélange devient trop épais et farineux ; s'il n'y en a pas assez, la sauce reste trop liquide. Comptez donc bien 10g pour 1 cs.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Crème liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gouda Vieux râpé (g) 7) *	15	25	35	50	60	70
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Rumsteak (140 g) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

	75	150	225	300	375	450
Bouillon de bœuf (ml)	75	150	225	300	375	450
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait (ml)	25	50	75	100	125	150
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4477 / 1070	521 / 124
Lipides (g)	64	7
Dont saturés (g)	33,4	3,9
Glucides (g)	67	8
Dont sucres (g)	12,9	1,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	48	6
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

