

Le « beef wellington »

chacun pour soi

- 4 morceau de filet mignon Châteaubriand de 150 g chacun (5 oz et demi)
Donc 2 filets mignons double de 11 onces (300g).

Truc: couper les filets en 2, sens contraire du persillage afin d'avoir une belle épaisseur. 2x (2 x 150 g)

- 100 g de foie gras cru (le torchon de foie gras fond moins)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 branche de sauge
- 3 branches de persil plat
- 250 g de champignons de Paris
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 30 g de beurre
- 15 ml d'huile végétale
- 1 œuf
- Sel et poivre du moulin

-----1-----

Masser le filet de bœuf avec le poivre et à la fleur de sel au goût. Découper quelques cubes ou des lanières de foie gras. Hacher les champignons de Paris en petits morceaux. Émincer finement l'oignon et l'ail, et hacher le persil très finement. Hacher le thym et la sauge.

-----2-----

Faire fondre le beurre et l'huile à feu doux, dans un poêlon. Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons hachés. Cuire à feu doux pendant quelques minutes, jusqu'à l'évaporation complète du jus de cuisson,

-----3-----

Découper 4 rectangles de pâte feuilletée adaptés à la taille des filets de bœuf.



Je suggère de saisir rapidement, de chaque côté, les morceaux de Filet avant pour se permettre de faire les Wellington à l'avance et de sauver du temps sur la cuisson.

-----4-----

Étaler le mélange de champignons au centre de la pâte en formant un rectangle. Saupoudrer avec des herbes hachées, déposer la viande (2x75g par rectangle ou 150g), puis ajouter les cubes de foie gras et enfin le persil plat. Replier la pâte et bien envelopper la viande. Sceller les bords de la pâte avec de l'œuf battu. Ajouter le reste de l'œuf battu sur le dessus et sur les côtés de la pâte.

-----5-----

Préchauffer le four à 350°F (180°C)

Déposer 1 filet dans chaque cocotte, couvrir, enfourner et cuire 25 minutes.

Réduire le temps de cuisson de 4-5 min si le filet mignon a été grillé.

Conseil de service

Servir avec un petit gratin dauphinois, des frites maison ou des pommes de terre nouvelles sautées

En résumé

Temps de préparation : 1h15
Temps de cuisson : 25 minutes
Pour 4 mini-cocottes

