



FILET MIGNON CHÂTEAUBRIAND

Préchauffer le **barbecue** au feu vif

- Saisir la pièce de viande de chaque cotés.
- Baisser le feu à doux et laisser cuire tranquillement 10-15 min pour une cuisson saignante et 15-20 min pour une cuisson medium.

Autre option: laisser le feu à vif et glisser la pièce sur le côté éteint du BBQ dans une lèche-frite avec grille ou une assiette d'alu, couvert d'un papier d'alu. et fermer le couvercle.

- **Retirer le jus de cuisson s'il y a.** Astuce: faire des trous dans votre assiette d'aluminium pour que le jus de cuisson coule de lui-même.

Pour le **four** :

- Préchauffer le four à 375°
- Saisir à feu vif au poêlon. Mettre le Filet mignon (non coupé) dans un plat allant au four ou une petite assiette d'aluminium et recouvrir un papier d'alu. **Astuce : Mettre le filet sur une petite grille.**
- Terminer au four à 375° 10-15 min pour une cuisson saignante et 15-20 min pour une cuisson medium étant donné l'épaisseur. (temps de cuisson non coupé, 11 oz complet)
- **S'assurer de retirer le jus de cuisson pendant la cuisson au four pour ne pas qu'il bouille.**



- **Réduire le temps de cuisson à environ 12 min et terminer la cuisson ± 4-5 minutes sur le comptoir bien enveloppé dans un papier d'aluminium. Truc de chef : Mettre le filet sur une grille avec un assiette en dessous, il va garder son croustillant.** Un peu comme un rôti, le filet va se reposer, se détendre et le sang va se répartir dans la pièce de viande. Dans l'assiette, avec une pièce saignante, le jus n'ira pas dans votre pomme de terre ou votre salade.

- Vous pouvez selon votre appétit, couper en deux, sens contraire du persillage. Il est préférable de le couper seulement avant de servir afin d'avoir un produit des plus juteux.
- Tourner toujours la pièce avec des pinces, ne pas piquer avec une fourchette, il faut éviter que le jus sorte.
- Couvrir d'un papier d'aluminium
- Utilisé un thermomètre à viande & chauffer les plats de service

Pour servir, couper le Chateaubriand sens contraire du persillage et déposer votre filet mignon debout (les filaments à la verticale). À ce moment, le Chateaubriand se défait facilement avec une fourchette.

Deux recettes rapides

① *Filet mignon au foie gras et sauce au porto*

Lorsque le filet mignon est presque prêt, ouvrir le filet sur le côté, en style papillon, insérer une ou deux tranches de foie gras poêlé (saisi rapidement) et poursuivre un peu la cuisson afin que le foie gras commence à fondre à l'intérieur du Châteaubriand. Il est possible de le déposer sur le dessus du filet mignon coupé en deux, comme la photo précédente. Accompagner d'une sauce au Porto et vos invités risquent de faire votre vaisselle!

② *Sandwichs style "grand resto" (sans pain)*

Couper le filet mignon en quatre, sens contraire du persillage, afin d'avoir 4 tranches pour faire 2 sandwichs. Saisir les tranches de Châteaubriand, baisser le feu et continuer la cuisson \pm 3 minutes. Un peu avant la fin de la cuisson, badigeonner 2 tranches avec un peu de beurre à l'ail. Ajouter des champignons qui ont été sauté dans le beurre sur vos 2 tranches ainsi qu'un fromage fort (un cheddar 2 ou 5 ans, un bleu ou un chèvre). Mettre les deux autres tranches de Châteaubriand nature sur le dessus afin de former un sandwich. Poursuivre la cuisson afin que le fromage commence à fondre sur les champignons et que le filet mignon atteigne la cuisson désirée. Un peu cochon mais tellement bon!

Petite marinade très simple pour donner plus de saveur à vos viandes rouges.

Note : **Le bœuf d'Alberta est très goûteux et nous conseillons de le déguster nature** ou avec de simples épices à beefsteak. Mais cette marinade est idéale pour ceux qui sont moins amateurs de viandes ou pour ceux qui veulent une petite nouveauté sur leurs papilles gustatives.

Marinade pour viande (7-8 personnes)

- ½ Tasse de vinaigre de vin rouge
- ¼ Tasse de sauce soya (Bragg est la meilleur)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 3 c. à soupe de moutarde préparé (Dijon)
- ½ tasse d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner la viande 1 heure au frigo.

Cuire la viande en badigeonnant fréquemment.

Sauce au poivre vert pour steak de bœuf, Châteaubriand

Pour 4 personnes Temps de préparation : 🕒 10 min Temps de cuisson : 🍳 10 min

- petit bocal de poivre vert (100 g)
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 4 c. à soupe de ketchup
- 4 à 6 bons jets de sauce anglaise
- 1 petit verre de cognac
- une pincée de sel
- beurre

Préparation : Garder le poivre vert égoutté de côté. Dans un poêlon, mélanger au fouet tous les ingrédients (sauf le poivre). Cuire la viande (cuisson selon votre goût) dans un bon beurre, mettre la viande de côté (au chaud). Réduire le feu, déglacer le poêlon avec le cognac et jeter le poivre vert égoutté dans la poêle, laisser mijoter 3 min, rectifier en sel éventuellement. Augmenter le feu (mi puissance), ajouter la sauce fouettée et mélanger avec une cuillère en bois, laisser mijoter en mélangeant pendant 3 min. Dresser les steaks, napper la sauce sur la moitié, garnir d'un petit bouquet de persil. Servir bien chaud (chauffer les plats de service) et déguster. Régalez-vous !