

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pavés de bœuf aux échalotes

[mag 43 ceto gene](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **15 min**

Cuisson: **14 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pavés de bœuf de 200 g chacun
- 2 c. à s. de gros sel marin
- 4 échalotes longues
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 2 à 3 c. à s. de tamari
- Quelques branches de thym
- Sel fin
- Poivre du moulin

1. Sortez les pavés du réfrigérateur puis assaisonnez chacune de leurs faces de gros sel.
2. Laissez poser à température ambiante de 2 à 3 heures puis recouvrez-les d'un papier cuisson ou d'un torchon propre.
3. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
4. Mettre les pavés sur le tamis du Vitaliseur pour 6 minutes de cuisson, pour une viande saignante.
5. Déposez les pavés dans un plat, recouvrez-les de papier cuisson et d'un torchon sec, puis laissez-les reposer 5 minutes.

6. Lavez les échalotes avec la peau, coupez-les dans le sens de la longueur, salez et poivrez.
7. Déposez-les sur le tamis et faites-les cuire 8 minutes.
8. Retirez les échalotes du Vitaliseur et prélevez-en la pulpe.
9. Hachez la pulpe des échalotes au couteau et réservez les enveloppes extérieures.
10. Dans un bol déposez la pulpe d'échalote, la moutarde, le tamari et le thym. Poivrez.
11. Remplissez les enveloppes d'échalotes de sauce.
12. Tranchez les pavés de bœuf, déposez-les sur une assiette et ajoutez un tour de moulin à poivre.
13. Déposez les échalotes garnies dessus et servez.

Une recette issue du magazine 95° #43 Vapeur Révolution et réalisée par le chef Stéphane Gabrielly

"Prenez bien le temps de remettre la viande en température, c'est très important pour une cuisson homogène. Si vous préférez réaliser la sauce à l'avance, il ne vous restera plus qu'à repasser les échalotes garnies 3 minutes dans le Vitaliseur."

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)