

# Bœuf à la ficelle



**Préparation :** 20 min.  
**Cuisson :** 3h30



FILET D'ANVERS



## Ingrédients pour 4 personnes

- 800g de filet d'Anvers ficelé

### Pour le bouquet garni

- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 branche thym
- 1 branche persil
- 1 cuillère à soupe de poivre noir en grains écrasés
- 30g de gros sel

### Pour le dressage

- 3 carottes
- 1 blanc de poireau
- 2 courgettes
- 4 navets fânes

## Préparation

- Nettoyer et laver les légumes.
  - Préparer un bouquet garni en attachant les légumes.
  - Faire ébouillanter 5 litres d'eau salée avec le poivre.
  - Plonger la viande ficelée et faire pocher à feu doux pendant 3 heures.
- Couper entre-temps les carottes, les blancs de poireaux, les navets et les courgettes en différentes formes.
  - Retirer un litre du bouillon et faire cuire les légumes.
  - Enlever la ficelle et couper la viande en fines tranches.

## Dressage

- Dresser dans une assiette creuse avec les légumes taillés et arroser avec le bouillon qui a servi à cuire les légumes.
- Garnir avec une chips de tomate au sésame et pavots.
- Servir très chaud.

## Conseil du chef

- Pour encore plus de goût, ajouter 4 os à moelle une heure avant la fin de la cuisson.