



Entrecôtes aux deux asperges



4
 20 mn
 1 h 10
 asperge 20 mn - viande 45 mn

Entrecôte	1 kg	Pour les asperges	
Huile de colza		Asperges blanches	1 kg
Ciboulette	30 g	Asperges vertes	500 g
Muscade		Vin blanc	12,5 cl
Sel, poivre		Pour la sauce blanche	
		Beurre	70 g
		Farine	70 g
		Vin blanc	12,5 cl

La préparation des asperges

Lavez les asperges et coupez les pieds puis pelez les tiges du bas vers la pointe, à l'aide d'un économe. Faites bouillir un grand volume d'eau salée, ajoutez un verre de vin blanc et plongez les asperges. Faites cuire environ 20 mn.

La préparation de la sauce blanche

Faites un roux blanc avec le beurre et la farine puis versez du jus d'asperges jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Rajoutez un verre de vin blanc. Salez et poivrez à votre convenance. Réservez.

La cuisson de la viande

Saisissez votre morceau d'entrecôte à feu vif dans de l'huile de colza environ 2 mn de chaque côté.

Enfournez pendant 30 à 45 mn selon l'épaisseur de la viande et la cuisson souhaitée (bleue, saignante, à point) dans un four préchauffé à 120°C. Sortez la viande, assaisonnez de sel et de poivre et emballez-la dans du papier aluminium. Laissez-la ensuite reposer pendant 10 mn avant de servir.

Le dressage

Découpez une tranche d'entrecôte et posez-la sur une assiette. Servez avec les asperges et quelques légumes de saison. Disposez un peu de sauce aux asperges dans chaque assiette et parsemez de ciboulette et de muscade.



Philippe Etwein

Boucherie Charcuterie Traiteur
Etwein
61, rue de la Gare
67480 Roeschwoog
Tél. 03 88 86 41 16 / 03 88 80 40 63
www.boucherie-etwein.com

À la sortie du four
emballez votre entrecôte !

Mon astuce

Pour que la viande soit encore plus tendre, sortez-la du réfrigérateur au moins 1h avant sa cuisson afin de la mettre à température ambiante.

6, rue Frohnacker
67250 Soultz-sous-Forêt
Tél. 03 88 80 40 63

1, rue Saint-Louis
67930 Beinheim
Tél. 03 88 86 46 66