



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

V I A N D E

Tournedos de filet de canette à la bordelaise,
polenta moelleuse aux cèpes



Préparation : 20 Min - Cuisson : 30 Min

Pour 6 personnes : Filets de canette : 6 pièces | Echalotes : 3 pièces |

Vin rouge : 25 centilitres | Arômes ail, thym, laurier : 1 pièce |

Bouillon de volaille : 25 centilitres | Sel fin : 4 Pincées |

Piment d'Espelette : 4 Pincées

Pour la garniture : Lait : 50 centilitres | Polenta pré-cuite : 100 grammes |

Crème liquide entière : 5 centilitres | Beurre doux : 25 gramme(s) |

Cerfeuil : 1/2 botte | Ciboulette : 1/2 botte | Huile d'olive : 3 centilitres |

Moulin à poivre : 3 Tours | Cèpes : 300 grammes

Éplucher puis **ciseler** les échalotes. **Parer** les filets de canette en ôtant l'excédant de graisse, puis en enlevant la petite veine à côté de l'aiguillette. Les **couper** en 2 dans la longueur et les **assaisonner** en sel fin et en piment d'Espelette côté chair. **Rouler** les filets sur eux-mêmes, graisse à l'extérieur et les ficeler, de manière à obtenir 12 petits tournedos. Dans une poêle chaude, **saisir** vivement les tournedos afin de les **colorer** uniformément. Les débarrasser ensuite sur une plaque allant au four. **Dégraisser** la poêle si nécessaire, puis faire suer les échalotes avec une pincée de sel fin.

Ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée, le thym et la feuille de laurier, puis **déglacer** au vin rouge. Faire **réduire** de moitié le vin rouge et **ajouter** le bouillon de volaille.

Réduire de nouveau afin d'obtenir un jus relevé, puis **rectifier** l'assaisonnement.

Pour la garniture : **Effeuiller** le cerfeuil.

Couper la ciboulette en grands bâtonnets. **Mélanger** ces herbes, puis les assaisonner avec l'huile d'olive, le

- Nez : de fruits rouges rôtis, de réglisse avec une pointe épicée de poivre et boisée.
- Bouche : des tannins veloutés.



sel fin et le piment d'Espelette. **Préchauffer** le four à 220 °C (th. 7-8). **Réhydrater** les cèpes dans le lait, puis le mettre à bouillir dans une casserole avec du sel fin et du poivre. Ajouter la polenta en pluie et **remuer** sans cesse pendant 3 min à la reprise de l'ébullition. **Détendre** ensuite la polenta avec la crème liquide et le beurre et **rectifier** l'assaisonnement. **Mouler** la préparation dans des cercles ou des moules individuels, puis **laisser refroidir**. **Finir** la cuisson de la viande au four pendant 3 à 4 min, puis **colorer** la polenta aux cèpes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Dans chaque assiette, disposer deux tournedos de canette avec la polenta, répartir la salade d'herbes dessus, puis ajouter un cordon de jus autour.

Le plus du chef : Vous pouvez réchauffer la polenta au four en même temps que les filets de canette. Vous pouvez aussi utiliser de la polenta déjà parfumée aux cèpes.

le conseil de votre caviste :

Prieur de Meyney 2005
Saint-Estèphe 2° vin du Ch. Meyney

Et aussi :

Château Signac cuvée Combe
d'Enfer 2008 Côtes du Rhône
Villages, Chusclan rouge

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur www.atelierdeschefs.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION