

N°6

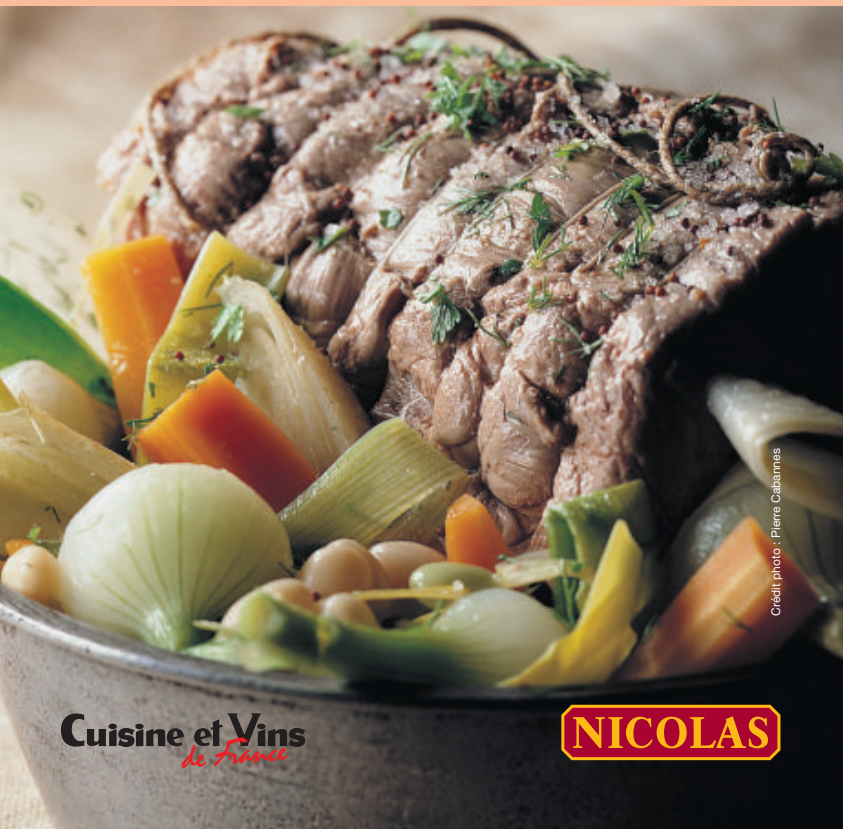


# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

V I A N D E

Bœuf à la ficelle, sauce moutarde



Crédit photo : Pierre Cabannes

**Cuisine et Vins**  
*de France*

**NICOLAS**

Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

### Pour 6 personnes

1,2 kg de rumsteck (ficelé en rôti) ou de filet de bœuf | 500 g de haricots blancs précuits (sous vide) | 8 petites carottes | 8 petits poireaux | 2 bulbes de fenouil | 8 petits oignons frais | 1 bouquet garni | 4 tablettes de bouillon de bœuf corsé | sel | poivre du moulin

**Pour la sauce :** 4 cuil. à soupe bombées de moutarde à l'ancienne | 100 g de beurre | 100 g de crème épaisse

**Pelez** les carottes et les oignons. Lavez les poireaux et les fenouils. Découpez ces légumes en tronçons. Portez à ébullition 2 l d'eau dans un faitout avec les tablettes de bouillon émiettées. Salez et poivrez.

**Plongez** tous les légumes, les haricots blancs et le bouquet garni dans le faitout. Laissez frémir 15 min, ajoutez la viande et laissez mijoter 20 à 25 min si vous l'aimez saignante, 30 min pour une cuisson à point.

**Faites** chauffer le beurre avec la crème fraîche et la moutarde dans une casserole. Salez, poivrez, fouettez pour obtenir une sauce onctueuse.

**Servez** la viande entourée des légumes dans un plat de service chaud avec la sauce en saucière.

Il faut, pour supporter la moutarde de la préparation et la texture de la viande, un vin présentant de la matière et une bonne fraîcheur.



### le conseil de votre caviste :

Un Gigondas

### Et aussi :

Un côtes du Rhône rouge,  
Domaine de la Prévoste.



Les Vins  
des Côtes du Rhône