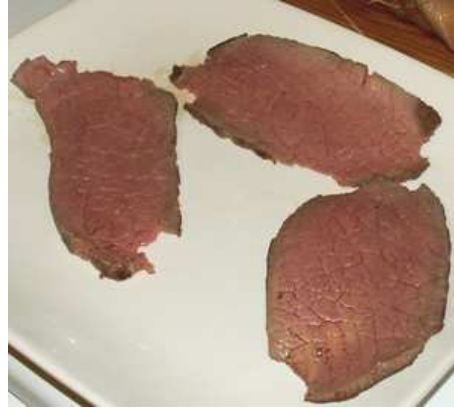


## FILET DE BOEUF Basse Température



Longtemps que j'avais repéré le principe de la cuisson à basse température, je l'avais testée il y a maintenant quelques années avec le gigot de 7 heures mais jamais avec une pièce de boeuf,

J'ai donc acheté vendredi dernier un petit rôti taillé dans le filet d'un poids d'environ 700g, je l'ai légèrement graissé (à l'huile), salé, poivré, fait revenir sur toutes ses faces dans un peu d'huile associée à un peu de beurre (histoire de refermer toutes les pores de la viande pour qu'elle ne sue pas),

Puis je l'ai enfournée à 80°C en ayant pris soin de piquer à coeur ma thermo sonde, 2h après, la température atteignait 55°C,

J'ai alors sorti mon rôti et l'ai découpé, bien longtemps que je n'avais dégusté un rôti aussi tendre mais mon verdict final est que :

- l'épaisseur " bien cuite " (marron) fait entre un et deux mm d'épaisseur, toute l'épaisseur est uniformément rosée
  - un peu froid à mon goût, la prochaine fois, je le laisserais enveloppé dans une feuille de papier alu pendant quelques minutes
  - pas assez saignant pour quelqu'un qui l'aime tel quel, 53 ou 54 °C à coeur serait à tenter
  - mériterais certainement une vraie pièce de boucher, plus goûteuse, tout simplement de meilleure qualité
  - cette pièce pourtant courante pour beaucoup est excellente, mais une chose me manque, " la sauce ", je pense qu'il serait tip top de faire cuire votre rôti comme je viens de le faire, mais de garder un morceau moins joli pour bâtir une solide et belle sauce qui ravira les gourmands comme moi, mes filles et certaines de mes collègues qui se reconnaîtrons facilement (bises à vous ;-)
- News dernière : le verdict de l'une d'elle " pas assez saignant pour moi ! "

Donc à suivre.....

