



# Longe de bœuf et sauce miel-moutarde maison

servie avec des grenailles, de la little gem et une crème de céleri-rave

**FESTIN** 50 min. • À consommer dans les 5 jours



**FESTIN**



Grenailles



Oignon rouge



Amandes effilées



Longe de bœuf



Graine de moutarde jaune



Miel



Céleri-rave



Mascarpone



Salade little gem



Parmigiano reggiano



Ciboulette et persil plat frais

## Ingrédients de base

Huile d'olive, sucre, vinaigre de vin rouge, beurre, sucre brun, moutarde, bouillon de légumes

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

**Ustensiles:** Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, petit bol, plaque de cuisson avec papier sulfurisé, mixeur plongeant, poêle à griller ou poêle, éplucheur ou rabot à fromage

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Longe de bœuf* (g)	150	300	450	600	750	900
Graine de moutarde jaune (cc 10)	1	2	3	4	5	6
Miel (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Céleri-rave (g 9)	250	500	750	1000	1250	1500
Mascarpone* (g 7)	15	25	30	45	55	70
Salade little gem* (pc)	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano* (g 7)	15	25	35	50	60	75
Ciboulette et persil plat frais* (g)	5	10	15	20	25	30

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre brun (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4358/1042	471/113
Lipides total (g)	48	5
Dont saturés (g)	24,1	2,6
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	27,4	3,0
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	54	6
Sel (g)	2,2	0,2

### Allergènes :

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez les **grenailles** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez-les 35 à 40 minutes. Émincez l'**oignon rouge** et mélangez-le, dans le petit bol, à 1 cc de sel par personne, au sucre brun et au vinaigre de vin rouge. Réservez au réfrigérateur jusqu'au service. Faites griller les **amandes effilées** à sec dans la grande poêle. Réservez-les hors de la poêle.



## 4. Cuire la little gem

Coupez la **little gem** en deux sans aller jusqu'à la base pour que les feuilles ne tombent pas. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle (à griller) et faites cuire la **little gem** 3 à 4 minutes sur la face tranchée.



## 2. Préparer le bœuf

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu vif dans la poêle. Faites saisir le **bœuf** sur tous les côtés pendant 6 minutes. Disposez ensuite la viande dans le plat à four et remettez la poêle contenant la graisse de cuisson sur le feu. Faites cuire les **graines de moutarde** 1 minute. Ajoutez le **miel**, le sucre brun, la moutarde et 2 cs d'eau par personne, puis faites chauffer 2 à 3 minutes. Nappez le **bœuf** de la sauce miel-moutarde et enfourez-le 20 à 25 minutes pour qu'il soit bien rosé.



## 5. Couper

Ciselez la **ciboulette** et le **persil plat**. Faites de fins copeaux de **parmigiano reggiano** à l'aide d'un rabot à fromage.



## 3. Préparer la purée

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Pesez le **céleri-rave**, épluchez-le et coupez-le en morceaux d'environ 3 cm. Ajoutez le **céleri-rave** et le cube de bouillon et faites cuire 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que le **céleri-rave** soit cuit. Égouttez, ajoutez le **mascarpone** et mixez le tout pour obtenir une purée homogène. Salez et poivrez.



## 6. Servir

Coupez la **longe** en fines tranches et servez-les avec la sauce miel-moutarde du plat à four. Accompagnez-le des **grenailles**, de la crème de **céleri-rave** et de la **little gem** grillée. Garnissez la crème avec la **ciboulette**. Garnissez la **little gem** avec l'**oignon rouge**, le **parmigiano reggiano**, le **persil plat** et les **amandes effilées**.

**Bon appétit !**