


Difficulté 

Viande : Bœuf

Morceaux : Paleron

Paleron de Bœuf Limousin rôti polenta au jus de poireau



Recette de Cédric BÉCHADE
L'Auberge basque (64-Saint-Pée-sur-
Nivelle)



TEMPS

Préparation : 40 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 10 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 3 poireaux
- 100 g de polenta
- 500 g de paleron
de Bœuf limousin
- 35 g de beurre doux
- 4 pincées de grué
de cacao
- Sel, poivre du moulin.



PRÉPARATION

1. Mixez finement la partie verte des poireaux, puis filtrez pour récupérer le jus.
2. Dans une sauteuse, faites cuire la polenta avec une noix de beurre, en ajoutant progressivement 10 cl d'eau. Lorsque la polenta devient crémeuse, incorporez le jus de poireau, arrêtez la cuisson quand la polenta est moelleuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
3. Coupez les 3 blancs de poireau en tronçons, faites-les cuire à la vapeur.
4. Faites cuire le paleron à la poêle, avec le beurre, 2 minutes de chaque côté, puis détaillez-le en tranches un peu épaisses. Assaisonnez de fleur de sel.
5. Dans chaque assiette, dressez la polenta au jus de poireau, parsemez de grué de cacao, répartissez les tranches de paleron à côté et décorez de tronçons de poireau.

Crédit photo Frédéric GUY