

# Les recettes de Francis

## Préparation du Pavé

Prévoir un pavé entre 2 et 4 cm d'épaisseur,  
Sortir du frigo 1/2 h avant la cuisson

### Méthode CHATEAUBRIAND

Badigeonner la pièce de bœuf avec de l'huile d'olive et assaisonner poivre (mettre le sel après la cuisson !) et laisser reposer à température ambiante 1 heure

### Cuisson

Colorer les pavés 1 minute de chaque côté et poursuivre selon la cuisson désirée.

### Accompagnement

Poêlée de Haricots verts sautés aux oignons et Persil du Jardin !

Idée recette promo de la semaine :

## Beef / Pavé de Bœuf



## Idées SAUCES & Beurre Maître d'Hôtel.

**SAUCE GRIBICHE (pour 6) :** 1 œuf dur, 1 dl huile, 1 càs moutarde, sel + poivre, persil, estragon, 1 cà café vinaigre, 1 cà café jus de citron, 1 càs de câpres, 2 cornichons en fines rondelles => écraser l'œuf dur avec la moutarde, rajouter le vinaigre, le jus de citron, l'huile en montant comme une mayonnaise et ensuite rajouter les condiments et assaisonner.

**SAUCE KIRI MOUTARDE :** préparer 15cl de bouillon, ajouter 5 Kiri, 1 càs de moutarde fine et délayer jusqu'à épaississement de la sauce. Variante => rajouter une boîte de champignons !

**Sauce aux 4 Fromages (pour 4) :** 150g de comté, 150g de roquefort, 150g de chèvre écroulé, 500g de mascarpone OU crème fraîche épaisse => découper les fromages en morceaux et les faire fondre dans une casserole avec le mascarpone (ou la crème) en remuant jusqu'à la fonte de tous les fromages et à l'épaississement de la sauce. Poivrer.

Possibilité de varier les fromages !

**Beurre Maître d'Hôtel :**

Travailler le beurre en pommade et y ajouter le persil haché, du jus de citron et saler. Rouler le mélange dans du papier film en formant un boudin, conserver au frigo.