



Mijoté de bœuf aux petits légumes en aumônière de chou et son velouté de lentilles

Une recette de Ludovic GAUSSIN
Restaurant Universitaire Les Beaux-Arts - Angers

- 500 g de macreuse de bœuf
- 500 g de chou
- 150 g de poitrine de porc
- 200 g de lentilles vertes
- 300 g de carottes
- 100 g de ciboulette
- 600 g de crème liquide
- 20 cl d'huile d'olive
- 50 g de bouillon de bœuf
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

- 1 Laver les légumes.
- 2 Tailler les carottes en bâtonnets.
- 3 Ciseler les feuilles de chou.
- 4 Emincer les oignons.
- 5 Filmer et réserver au froid.
- 6 Tailler la macreuse en allumettes ainsi que la poitrine. Filmer et réserver au froid.
- 7 Marquer les lentilles : nacrer, ajouter les oignons et le bouillon de bœuf.
- 8 Blanchir le reste de feuilles de chou.
- 9 Mixer les lentilles, ajouter la crème liquide et passer au chinois. Filmer et réserver au chaud à + 63°C.
- 10 Marquer la macreuse, les lardons puis les carottes et laisser mijoter.
- 11 Garnir les feuilles de chou blanchies avec le mijoté de bœuf. Fermer avec un cure-dent.
- 12 Passer au four à 150°C pendant 10 mn. Puis réserver au chaud à + 63°C.
- 13 Dresser et servir.