

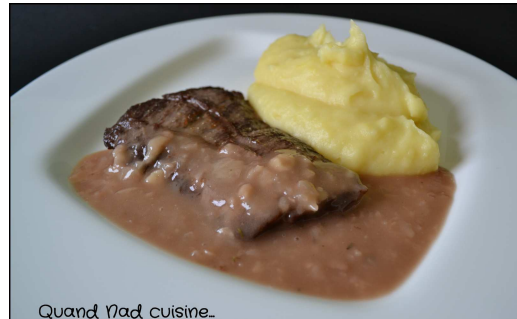
Hampe sauce à l'échalote

Pour 4 personnes:

- 4 tranches de hampe
- 1 noix de beurre + 1 filet d'huile

Pour la sauce:

- 2 grosses échalotes
- 15 g de beurre
- 10 g de farine
- 10 g de fond de veau déshydraté
- 1 gobelet de vin rouge (= 10 cl)
- 1 gobelet d'eau (= 10 cl)
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- sel, poivre



Placer les échalotes pelées dans le bol et mixer 4 secondes à vitesse 5. Racler les parois et ajouter le beurre. Faire revenir 3 min, température varoma, vitesse cuillère, en sens inverse.

Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter 10 min à 100°, vitesse cuillère, en sens inverse.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire chauffer la noix de beurre avec l'huile et y cuire les tranches de hampe (le temps de cuisson dépendra des goûts de chacun). Saler et poivrer.

Ajuster l'assaisonnement de la sauce. Servir immédiatement la viande nappée de sauce bien chaude.

version sans thermomix:

Dans une casserole, faire revenir les échalotes ciselées dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le vin, le fond de veau reconstitué avec l'eau chaude, le laurier, le thym. Faire réduire une dizaine de minutes en remuant. Ajuster l'assaisonnement.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>