

## ***RECETTE CUISINE des GONES***

### **BOEUF FICELLE**

#### **Ingrédients :**

- 1 kg d'aiguillette de rumsteck
- 6 carottes
- 2 blancs de poireau
- 1 céleri
- 2 oignons piqués d'un clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 4 litres d'eau
- 40 gr de sel de Guérande, poivre.

#### **Recette:**

- Mettre les légumes, le bouquet garni, sel et poivre dans une cocotte avec 4 litres d'eau froide.
  - Porter à ébullition et laisser cuire doucement pendant 30 mn.
  - Saler légèrement l'aiguillette.
  - Envelopper l'aiguillette dans un linge et attacher avec de la ficelle en laissant une longueur libre à chaque extrémité.
  - Plonger l'aiguillette dans le bouillon très chaud et la poser sur le lit de légumes.
  - Attacher la ficelle aux poignées de la cocotte (l'aiguillette ne doit pas toucher le fond). Ne pas couvrir.
  - Laisser cuire 30 mn en maintenant un léger frémissement.
  - Couper l'aiguillette en tranches. Saupoudrer légèrement de fleur de sel de Guérande et de poivre.
  - Dresser les tranches sur un plat avec les légumes de cuisson.
  - Ce plat peut être accompagné d'une sauce au raifort.
- 
- **Source** : Fédération des vins des Coteaux du Lyonnais.

**Bon Appétit**