

## FILET FUMÉ AUX ÉPICES

Préparation et cuisson: env. 1¼ heure. Cuisson à basse température: env. 1½ heure

800 g de filet de bœuf d'une pièce  
(cœur de filet)

### Mélange d'épices pour fumer

100 g de sucre brut  
3 c. à soupe d'anis en poudre  
3 c. à soupe de cannelle  
1 c. à soupe de clous de girofle en poudre

mélanger le tout. Poser une feuille d'aluminium au centre de la plaque, y répartir le mélange d'épices, poser une grille (voir photo du bas)

**Préparatifs:** placer la plaque au milieu du four froid, préchauffer à 160 °C. Une fois la température atteinte, réduire à 80 °C, *ne jamais* ouvrir le four jusqu'à ce que la température de 80 °C soit atteinte (env. 1 heure). Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de saisir.

**Remarque:** Dès que de la fumée commence à s'échapper du four, baisser la température à 80 °C, même si les 160 °C ne sont pas atteints.



¾ de c. à café de sel, un peu de poivre  
beurre à rôti

assaisonner la viande

chauffer fortement dans une poêle, saisir la viande env. 5 min, sur toutes les faces, attendre la formation d'une croûte avant de retourner. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, poser la viande sur la grille dans le four, refermer la porte sans attendre pour éviter que les substances aromatiques ne se perdent

**Cuisson:** env. 1½ heure au milieu du four préchauffé. (Température à cœur: env. 55 °C (à point). Peut patienter env. 1 heure à 60 °C)

**Par personne:** lipides 10 g, protéines 42 g, hydrates de carbone 0 g, 1078 kJ (258 kcal)

## FILET FUMÉ AU THÉ

Mélange pour fumer: 100 g de sucre brut et 100 g de thé noir (p. ex. Earl Grey). Préparatifs et préparation de la viande comme la recette ci-dessus.

**Remarque:** utiliser du thé ouvert emballé, le thé en sachets ne convient pas.