



Mes commissions pour 6 personnes :

- 1 contre filet à l'ancienne bien rassis de 1,2 Kg env.
- 2 bottes d'asperges vertes
- 4 jeunes oignons blancs
- 6 gousses d'ail
- Fleur de sel
- Poivre blanc de Sarawak
- Huile d'olive

La préparation:

- **Le contre filet** : 3 heures avant sa cuisson, le sortir du réfrigérateur et le piquer de 5 à 6 gousses d'ail. Bien le badigeonner d'huile d'olive, le poivrer et mettre en attente. Préchauffer le four thermostat 8, 15 minutes avant. enfourner le contre filet à four très chaud. Pour une viande bleue à cuire : baisser la température du four à thermostat 5 (chaleur tournante + grill) et faire cuire 15 à 20 minutes. Quand il est cuit, éteindre le four, ouvrir la porte et laisser finir la cuisson pendant 5 minutes.

Pendant la cuisson du contre filet, préparer la fricassées d'asperges.

- Rincer les asperges et les couper en tronçons de 1,5 cm jusqu'au pied de l'asperge,
- Mettre à chauffer le wok avec une huile d'olive basique, jeter les asperges et les faire sauter pendant 3 à 4 mn; les asperges doivent rester bien vertes et encore légèrement fermes.

- Pendant qu'elles cuisent, couper en lamelles les jeunes oignons blancs et 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson, les jeter dans les asperges, remuer à plusieurs reprises, saler, poivrer.

- Lorsque vous avez sorti votre contre filet du four: le couper en tranches.
- Saler avec la fleur de sel
- Disposer deux tranches de contre filet sur une assiette et la fricassée d'asperges.
- Sur la viande, déposer un peu de suc de cuisson et arroser le tout d'un filet d'huile d'olive.