

# BŒUF SAUCE AUX POIRES

Diff. 🍏🍏 • 1 pers. • 25mn

LES RECETTES FRUITÉES de cyril ROUQUET, finaliste masterchef

## INGREDIENTS :

- 2 poires : Guyot, Conférence ou William (selon vos goûts et la saison).
- 1 pavé de bœuf (150 gr/pers.)
- 2 pommes de terre.

### 1<sup>re</sup> étape :

Epluchez les pommes de terre. Placez-les dans un sachet plastique fermez le hermétiquement et faites les cuire au four à micro-ondes, 8 minutes, puissance maximum.

Une fois cuite, écrasez les pommes de terre à la fourchette en ajoutant une pincée de sel et de poivre.

### 2<sup>e</sup> étape :

Epluchez les poires. Coupez-les en brunoise. Versez la brunoise dans une casserole chaude en y ajoutant 2 cuillères de miel, une pincée de sel et de poivre et 25 cl de crème fraîche. Laissez confire la sauce pendant 10 minutes, puis mixez-la.

### 3<sup>e</sup> étape :

Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites cuire votre pièce de bœuf selon vos envies. Petite astuce : saisissez chaque côte du pavé. Ajoutez une pincée de sel et de poivre.

### 4<sup>e</sup> étape :

Dressez votre plat.

Retrouvez cette recette - et 9 autres - en vidéo sur notre site :

👉 <http://www.tbvergers.fr/fr/nos-recettes-fruitees/>

ou sur notre espace Youtube :

👉 <http://www.youtube.com/user/TBVERGERS?feature=watch>