

Frédéric e. Grasser-Hermé

# Super Cocotte

119 recettes pour la Cocotte-Minute  
à toute vapeur...

HACHETTE

# boeuf en travers, sauce "oyster" laquée

## cuisson 30 min pour le train de côtes

Chouette! La sophistication alimentaire s'étend désormais à l'ordinaire. Il suffit d'un peu d'imagination, d'un produit simple que l'on cuisine avec un brin de malice et hop! le tour est joué. Le boeuf en travers se prête au simulacre d'une tête de taureau de combat; cette oeuvre culinaire est celle de Paul Pairet, cuisinier de génie et artiste-créateur. PP me l'a cédée en bail locatif renouvelable. J'affectionne particulièrement ce morceau choisi, il suffit d'un train de plat de côtes découvertes de boeuf rassis, paré en travers. J'entends par là que la viande a séjourné plusieurs semaines au frigo; la chair prend alors une couleur brun foncé, signe infailible que les chairs sont à point. Il faut aussi que la viande soit persillée, c'est-à-dire entremêlée de veines et de graisse pour plus de tendreté. Un peu de sauce *oyster* pour laquer, rien de plus. Ces petits arrangements ludiques nous font voyager dans le bonheur.

### sac à commissions pour 4 travers

- 1,6 kg de plat de côtes découvertes persillées et rassises, coupées dans la partie la plus large du train
- 1 poignée de gros sel
- eau du robinet à hauteur
- 1 flacon de sauce *oyster* (en grandes surfaces)

**1** La veille, salez la viande. Dans une Cocotte-Minute ovale, installez le train de plat de côtes dans le panier vapeur et ajoutez l'eau. Fermez l'autocuiseur, positionnez le curseur sur l'icône Poulet et programmez 30 min de cuisson sur le minuteur intégré.

**2** Décompressez rapidement la vapeur en passant l'autocuiseur sous un jet d'eau froide, sans oublier d'ôter le minuteur. Ouvrez. Laissez tiédir le train de plat de côtes dans le bouillon, à température ambiante, cocotte ouverte. Retirez le morceau de viande, posez-le à plat, les os en l'air. Réservez au frigo jusqu'au lendemain.

**3** À l'aide d'un couteau, coupez quatre travers. Parez la viande et taillez la chair au carré. Manchonnez les os de chaque côté en dégageant la chair proprement, grattez les os et enveloppez-les dans du papier d'aluminium. Donnez les parures à Médor, il adore... Dans une poêle Tefal, versez la sauce *oyster*, chauffez-la à feu doux, laquez la viande en la roulant dedans de tous les côtés jusqu'à ce qu'elle devienne brillante. Glissez les travers au four 10 min à 180°C (th 6). C'est prêt! Dévorez le boeuf en travers avec des frites.





# **16** **singularités**

**oranges confites au miel sous pression**

**[de Ferran Adrià**

**têtes d'ail aigres-douces de la fée Ferber**

**pudding tendre à l'orange de Vincent Ferniot**

**l'odyssée de l'espèce : poulpe à toute vapeur**

**[par Hubert Racine, un grand marin**

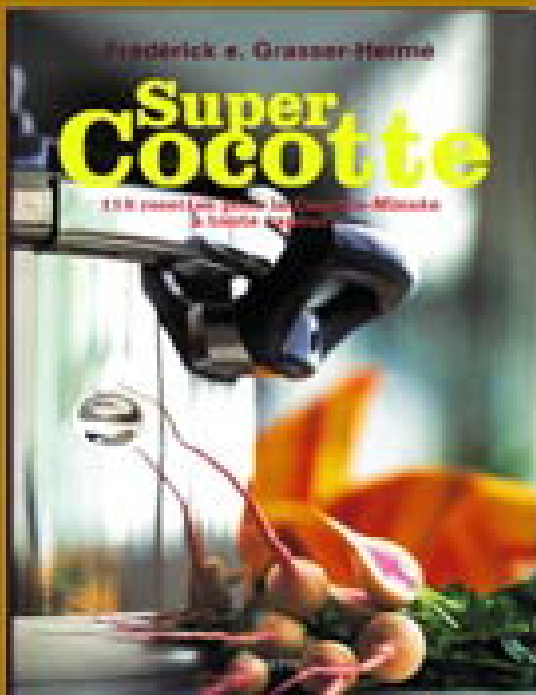
**langouste marinière de Joël Robuchon**

**morue à la "viscaïna" de Christian Parra**

**cocottes d'ambiance évanescence de Paul Pairet**







Frédéric e. Grasser-Herné

# Super Cocotte

118 recettes pour passer la saison d'hiver à table

## 16 singularités

recettes inédites en noir sous pression

de Frédéric Herné

titulaire d'un diplôme d'expertise de la Safranerie  
généraliste titulaire à l'étranger du diplôme Français  
d'expertise de l'expertise - pendant à l'usage de l'usage

avec Robert Lippert - un grand maître

langues maternelles de José Bouchard

écrits à la "cocotte" de Christiane Paves

écrits d'écriture française de Paul Paves

### recettes d'ambiance évanescence de Paul Paves

recettes à voir sans décompresser

Les recettes d'ambiance évanescence de Paul Paves sont des recettes de cuisine qui ont été créées par Paul Paves, un chef cuisinier français, et qui ont été publiées dans le livre "Super Cocotte". Ces recettes sont des recettes de cuisine qui ont été créées par Paul Paves, un chef cuisinier français, et qui ont été publiées dans le livre "Super Cocotte".

#### à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte



### boeuf en travers, sauce "oyster" laquée

recettes à voir sans décompresser

Les recettes d'ambiance évanescence de Paul Paves sont des recettes de cuisine qui ont été créées par Paul Paves, un chef cuisinier français, et qui ont été publiées dans le livre "Super Cocotte". Ces recettes sont des recettes de cuisine qui ont été créées par Paul Paves, un chef cuisinier français, et qui ont été publiées dans le livre "Super Cocotte".

#### à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

à la cocotte

