

**Tournedos de bœuf et galette de polenta**

 **Pour 3 Croquants-Gourmands**

**Les galettes de polenta :
- 25 g de pétales de** [**tomates**](https://recettes.de/tomates) **confites à l'huile**
**- 1 càs de** [**basilic**](https://recettes.de/basilic) **haché**
**- 250 g de** [**lait**](https://recettes.de/lait) **(½ écrémé pour moi)**
**- 50 g de** [**polenta**](https://recettes.de/polenta) **précuite**
**- 25 g de** [**parmesan**](https://recettes.de/parmesan) **râpé**
**- Huile d'olive**
**- sel & poivre du moulin**

**3 cercles de 10 cm de Ø posés sur une feuille de papier cuisson**

Laver le basilic et le ciseler finement.
Égoutter les pétales de tomates et les couper en petits dés.
Verser la polenta en pluie sur le lait et faire chauffer jusqu'à ébullition sans cesser de remuer.
Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que la polenta se détache bien des parois.
Ajouter une cuillerée à, café d'huile, les tomates et le basilic ainsi que le parmesan
Saler ([**sel aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) pour moi) et poivrer. Bien mélanger
Répartir la polenta dans les cercles et tasser avec le dos d'une cuillère trempé dans l'eau.
Laisser refroidir pendant au-moins 30 minutes.
Lorsque les galettes sont froides, les démouler délicatement et les faire dorer
dans un filet d'huile chaude, 2 à 3 minutes sur chaque face.
Les poser sur un papier cuisson et réserver.

### ****Les Pavés de bœuf et leur sauce :- 3**** [pavés](https://recettes.de/paves-de-boeuf) ****de**** [bœuf](https://recettes.de/boeuf) ****dans le filet********- tranches très fines de**** [lard fumé](https://recettes.de/lard-fume)****- Huile d'olive********- 1**** [échalote](https://recettes.de/echalote)****- 100 ml de**** [vin rouge](https://recettes.de/vin-rouge)****- 200 g d'eau********- 10 g de**** [fond de veau](https://recettes.de/jus-de-veau) ****déshydraté********- 10 g de beurre****

**1 plat passant au four**
**Préchauffage du four à 220°C** 

Entourer chaque pavé d'une tranche de lard et les faire tenir avec un tour de ficelle.
Faire colorer les pavés dans un filet d'huile chaude, 2 minutes de chaque côté.
Réserver dans un plat à four.
Faire chauffer l'eau et y diluer le fond de veau déshydraté.
Peler et émincer finement l'échalote.
La faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) dans la poêle des pavés avec une pincée de sel et à couvert jusqu'à ce que les dés soient tendres.
Déglacer avec le vin rouge et le faire réduire aux ¾.
Ajouter le bouillon de veau et porter à ébullition.
Laisser frémir pendant quelques minutes.
Lier la sauce avec le beurre et laisser frémir un instant.
Enfourner les pavés de bœuf pendant 3 à 4 minutes.
Faire réchauffer en même temps les galettes de polenta.
Retirer les ficelles entourant les pavés.
Déposer dans chaque assiette une galette de polenta surmontée d'un pavé.
Arroser d'un peu de jus.
Servir immédiatement bien chaud.