**Filet de bœuf au four**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2022/02/filet-de-boeuf-au-four-p1290208.psd-r-copy.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**Le rôti :  
- 1 kg de** [**filet**](https://recettes.de/filet) **de** [**bœuf**](https://recettes.de/boeuf) **(1)  
- 50 g d'huile d'olive**  
**- 50 g de beurre**  
**- 2 échalotes**  
**- 2 gousses d'ail**  
**- 1 carotte**  
**- 1 branche de thym**  
**- 1 feuille de laurier**  
**- sel & poivre du moulin**

**1 plat pouvant passer sur la plaque et au four (2)**  
**Préchauffage du four à 200°C[Une image contenant texte

Description générée automatiquement](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-convection-naturelle-.jpg)**

Éplucher échalotes ail et carottes.  
Couper les carottes en gros morceaux.  
Faire chauffer l'huile dans le plat et y faire fondre l'ail.  
Faire dorer le rôti sur toutes ses faces en compagnie des légumes  
du thym et du laurier.  
Enfourner à four chaud en arrosant plusieurs fois la viande et en la retournant à mi-cuisson.  
Il faut compter 24 à 30 minutes de cuisson pour une viande saignante.  
*Si vous possédez un thermomètre électronique à sonde*  
*la température doit être de 50-55°C à cœur*.  
Déposer la viande sur une grille posée sur un plat et l'entourer de papier d'aluminium doublé de papier cuisson.  
Laisser reposer pendant une vingtaine de minutes.

**La sauce :** À préparer pendant le repos de la viande.

**- 75 ml de vin blanc sec**  
**- 300 ml d'eau**  
**- 3 càc de** [**fond de veau**](https://recettes.de/fond-de-veau) **en poudre**  
**- 2 càc de Maïzena ®**  
**- sel & poivre du moulin**  
  
Délayer le fond de veau dans l'eau chaude et y délayer la fécule.  
Déglacer le plat de cuisson de la viande avec le vin blanc.  
Laisser réduire de moitié feu vif en grattant bien le plat avec la cuillère en bois.  
Ajouter le fond de veau et laisser réduire encore quelques minutes jusqu'à ce que la sauce soit "nappante".  
Passer la sauce dans une passoire fine en pressant avec le dos de la cuillère.  
Rajouter le jus rendu  par la viande.  
Vérifier l'assaisonnement en sel & poivre.  
Couper la viande en tranches et saler un peu.  
Servir dans des assiettes chaudes avec la sauce.  
Accompagner de haricots verts ou comme moi avec un [**gâteau de pommes de terre**](https://croquantfondantgourmand.com/gateau-invisible-aux-pommes-de-terre-2/).  
S'il reste quelques tranches elles seront délicieuses aussi froides.