

## Chateaubriand à l'avocat

Pour 4 personnes.

Préparation 10 mn, cuisson : 6 à 15 mn.

1 morceau de bœuf de 500 g dans le rumsteak, 60 g de beurre, 1 gros avocat, quelques branches d'estragon, 1 cuillerée de crème fraîche, 1 œuf, sel, poivre.

Demander au boucher une tranche de rumsteak taillée assez épaisse et de forme régulière.

Faire fondre le beurre dans une poêle et y cuire la viande plus ou moins longtemps suivant son épaisseur. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Effeuille l'estragon, le hacher finement. On doit en avoir une bonne cuillerée.

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et, avec une petite cuiller, retirer toute la chair, écraser celle-ci avec une fourchette en argent ou inoxydable; mélanger la pulpe d'avocat avec l'estragon haché, la crème fraîche et le jaune de l'œuf. Assaisonner de sel et poivrer.

Quand la viande est cuite, la retirer de la poêle et la tenir au chaud.

Mettre dans la poêle une cuillerée d'eau chaude, puis la purée d'avocat. Réchauffer celle-ci quelques instants en la remuant avec une cuiller de bois. Étendre la purée d'avocat sur le rumsteak et servir.

Petits conseils : la marge importante laissée dans le temps de cuisson correspond à l'épaisseur de la tranche mais, surtout, au goût des convives qui peuvent préférer la viande saignante ou plus cuite. A défaut d'estragon frais, on peut employer de la poudre d'estragon. Il en faut, alors, une cuillerée à café.



[Cliquez sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1980 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.