



*Pavé de Rumsteck*  
*poêlé aux 5 baies,*  
*carottes confites et jus de piperade*

*Pour 4 personnes*

Temps de préparation : 20 mn.

Temps de cuisson : 10 mn.

# Pavé de Rumsteck

## poêlé aux 5 baies, carottes confites et jus de piperade

### Ingrédients

- 4 pavés de rumsteck
- 800 g. de carottes
- 2 oignons
- 1 verre de vin blanc du Haut Poitou
- Quelques morceaux de talon de jambon
- 1 poivron
- 4 tomates
- 1/4 litre de fond de veau
- Sel, Poivre aux 5 baies
- Piment d'Espelette

Recette imaginée et réalisée par  
Fabien Dupont - Restaurant le Saint Fortunat  
à Neuville de Poitou (Vienne)  
Photo : Philippe Wall - CG79  
Conception graphique :

★ L'Effet Papillon - 02 41 32 76 38

### Préparation

#### *La sauce :*

Faire suer oignons, poivron, tomates et le jambon. Mouiller avec le fond de veau, puis passer le tout au chinois ou à la passoire pour en recueillir le jus. Réserver cette préparation à température ambiante.

#### *Le Pavé de Rumsteck :*

Confire les carottes : les éplucher, les couper en gros bâtonnets et les réserver de côté. Ciseler un oignon, le faire suer au beurre dans une poêle puis rajouter les bâtonnets de carottes. Déglacer le tout au vin blanc du Haut Poitou à hauteur des légumes (compléter si besoin avec de l'eau). Faire cuire les pavés de Parthenaise au dernier moment et servir sur le lit de carottes accompagné de la sauce présentée dans un petit ramequin ou un verre individuel.

#### *Le bon conseil du boucher :*

choisissez des pavés assez épais, entre 170 et 180 g. par personne.

