



## Bœuf Steak au poivre



<b>30 min</b>	<b>25 min</b>	<b>0</b>	<b>5 min</b>	<b>293</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Concasser grossièrement le poivre dans un mortier.
- 2 Les plus pressés utiliseront du poivre à steak.
- 3 Saler la viande puis la rouler sur le poivre en insistant bien pour en faire adhérer le plus possible sur la viande.

600 g **Steak**  
2 c. à soupe **Poivre**  
10 g **Beurre**  
1 c. à soupe **Cognac**  
3 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**  
1 c. à café **Fond brun de veau**  
1 c. à soupe **Eau**  
1 **Sel**

### Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Mettre une poêle à feu vif et ajouter le beurre.
- 2 Quand il est bien chaud, sauter la viande. Attention à ne pas la laisser brûler, elle doit juste colorer.
- 3 Baisser le feu et prolonger à couvert jusqu'à atteindre la cuisson souhaitée. Entre 3 et 5 minutes par côté pour des pavés pour deux.
- 4 Retirer la viande de la poêle. Cette viande rouge est meilleure si on la laisse reposer quelques minutes avant de la déguster.
- 5 Remettre à feu vif, verser d'un coup le cognac et faire flamber.
- 6 Attention au moment de faire flamber, veiller à s'éloigner de la poêle pour éviter tout risque de brûlure.

7 Déglacer avec la crème et le fond de veau.

### Étape 3

#### Dressage

1 Couper la viande en tranches et servir arrosée avec la sauce crémeuse.