

*Bœuf*

# Steak au poivre façon julien cadiou


**25 min 10 min 15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**480**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le  
steak au poivre**

600 g **Faux-filet(s)**  
 100 g **Poivre Mignonette**  
 15 cl **Vin blanc**  
 15 cl **Crème liquide (fleurette)**  
 25 g **Beurre**  
 1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
 15 cl **Fond brun de veau**  
 1 **Sel**

**Étape 1**

## Préparation de la viande

- 1 Parer la viande avec un couteau éminceur, enlever le gras et surtout les nerfs.
- 2 Paner le steak dans le poivre préalablement réparti dans une assiette creuse. Faire pression avec les mains pour bien faire adhérer le poivre. Réserver dans une assiette.

**Étape 2**

## Cuisson du steak

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile et le beurre.
- 2 Saler la viande des deux côtés et la mettre dans la poêle bien chaude.
- 3 Retourner la viande avec une spatule et la saisir sur l'autre face. Retirer la viande de la poêle lorsqu'elle a atteint la cuisson souhaitée.
- 4 La laisser s'égoutter sur une grille et la couvrir avec du papier aluminium.
- 5 Enlever l'excès de graisse de la poêle et la remettre sur feu vif.
- 6 Déglacer les sucs de cuisson au vin blanc et laisser

réduire aux trois quarts. Verser le fond de veau et mélanger tout en portant à ébullition. Laisser réduire légèrement.

- 7 Ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement en sel et mélanger. Puis retirer du feu.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Retirer le papier aluminium du steak et le déposer sur une planche à découper. Le trancher en deux avec un couteau et le déposer sur une assiette de dressage.
- 2 Accompagner de quelques feuilles de salade, napper la viande de sauce au poivre. Le plat est prêt.