



Steak sauce au poivre



Ingredients

- 2 steaks de bœuf (rumsteck, faux-filet ou entrecôte)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce au poivre:

- 2 cuillères à soupe de poivre noir en grains
- 10 cl de crème liquide (ou crème végétale)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 petit verre de cognac ou de vin blanc (optionnel)
- 10 cl de fond de veau (ou bouillon de bœuf)
- 1 noisette de beurre

Etapes

1. Préparez les steaks : Sortez-les du réfrigérateur 15 min avant la cuisson pour éviter un choc thermique. Salez légèrement.
2. Écrasez le poivre : Placez les grains de poivre dans un mortier ou écrasez-les grossièrement avec un rouleau à pâtisserie.
3. Faites cuire les steaks : Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, saisissez les steaks selon la cuisson désirée (saignant, à point, bien cuit). Réservez-les sous une feuille d'aluminium.
4. Préparez la sauce :
5. Dans la même poêle, ajoutez le beurre et les grains de poivre écrasés. Faites revenir 30 secondes.
6. Déglacez avec le cognac ou le vin blanc (optionnel), laissez réduire quelques secondes.
7. Ajoutez le fond de veau et laissez réduire 1 à 2 minutes.
8. Incorporez la crème liquide et la moutarde, mélangez bien et laissez épaissir à feu doux.
9. Servez : Déposez les steaks dans l'assiette et nappez-les de sauce au poivre.

