

Tournedos au poivre vert

Préparation : 10 min

cuisson : 15 min

Personnes : 4

Ingrédients :

- 2 c. à s. de poivre vert lyophilisé
- 4 tournedos de 125g chacun
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 c. à s. de cognac
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 c. à s. de crème fraîche épaisse
- sel

Préparation : Faites tremper le poivre dans une tasse d'eau bouillante. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les tournedos avec de l'huile sur leurs deux faces.

Faites les cuire dans une poêle antiadhésive sur feu vif 2 min par face. Flambez-les avec le cognac, puis mettez les sur une assiette posée sur un bain-marie pour les garder au chaud.

Versez le vin dans la poêle, ajoutez le poivre égouttez et concassé.

Laissez bouillir pour faire réduire le vin de moitié. Ajoutez la crème fraîche et laissez encore bouillir sur feu vif.

Quand la sauce est onctueuse, salez-la puis nappez les tournedos avec celle-ci. Dégustez bien chaud, sans attendre.

Suggestions : lors de la cuisson, retournez les tournedos à l'aide de deux cueillere en bois. Ne piquez pas la viande avec une fourchette car elle perdrait son jus et deviendrait sèche et peu savoureuse.