

Coeur de filet flambé au poivre

Pour 4 personne(s)

- 4 tranches de filet de boeuf de 200 gr environ
 - 2 petits verres de fine champagne
 - 1 cuillerée d'huile
 - 30 gr de beurre
 - 1 petit pot de crème fraîche
 - Sel
 - Poivre en grains
-
- Dans un sachet (type sachet congélation), mettre une poignée de grains de poivre (noir de préférence - l'arôme est plus puissant que le gris)
 - A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concasser grossièrement les grains
 - Placer les steaks dans une grande assiette et les garnir de poivre sur les 2 faces. Bien appuyer avec les doigts pour que le poivre s'incruste dans la viande
 - Faire chauffer le mélange d'huile et de beurre dans une poêle et mettre les steaks à cuire
 - Les laisser 1 à 4 mn sur chaque face (selon qu'on les veut bleus, saignants ou à point)
 - Lorsque la viande est cuite, jeter la graisse de cuisson, saler les steaks dans la poêle encore chaude, puis les arroser de fine champagne et les flamber hors du feu
 - Retirer les steaks de la poêle, les garder au chaud, et déglacer le fond de la poêle avec la crème fraîche
 - Mettre à feu très doux et bien racler le fond du récipient avec une cuillère en bois pour décoller tous les sucs de cuisson
 - Disposer les steaks sur un plat de service, décorer autour avec cresson ou feuilles de salade, et les napper de sauce
 - Servir immédiatement