

Bœuf au poivre noir et sauce crémeuse

Bœuf au poivre noir : une recette qui invite à la table dès les premières secondes. Le grain de poivre noir entier, concassé au dernier moment, apporte une attaque vive puis des notes boisées et légèrement agrumées qui structurent la viande. La croûte poivrée offre une texture croquante contrastant avec une viande juteuse et une sauce onctueuse à la crème et au jus réduit. Ce plat généreux se prête autant à un dîner familial qu'à une occasion conviviale où l'on cherche le goût vrai et le plaisir immédiat. En moins d'une heure tu obtiendras une pièce de bœuf saisie, parfumée et équilibrée, prête à être servie avec des pommes de terre rôties ou une simple salade verte.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 steaks de bœuf (environ 150-180 g chacun, rumsteck ou faux-filet)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 2 échalotes, finement ciselées
- 150 ml de crème liquide entière
- 100 ml de bouillon de bœuf ou de bouillon clair
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon (optionnelle)
- 1 cuillère à soupe de poivre noir entier (concassé)
- Sel de mer
- Quelques brins de thym frais
- 2 gousses d'ail écrasées (optionnel, pour la cuisson)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre noir entier



Scanner pour voir le produit

Préparation

Sors les steaks 30 minutes avant cuisson pour qu'ils prennent la température ambiante. Sale-les légèrement des deux faces, sans poivre encore.

Concasse le poivre noir entier au pilon ou dans un mortier en laissant quelques grains plus gros pour la texture. Réserve la moitié séparément pour la finition.

Chauffe une poêle épaisse à feu vif avec l'huile d'olive. Ajoute une noisette de beurre et, si tu veux, l'ail écrasé pour parfumer l'huile puis retire l'ail avant de saisir la viande.

Saisis les steaks 2 à 3 minutes de chaque côté selon l'épaisseur et le degré de cuisson souhaité. Pendant la dernière minute, ajoute le thym et un peu de beurre et arrose la viande à la cuillère pour la glacée.

Transfère les steaks sur une assiette et laisse-les reposer 6 à 8 minutes sous une feuille de papier aluminium lâche pour garder le jus.

Dans la même poêle, baisse le feu à moyen, ajoute l'échalote et fais-la suer 1 à 2 minutes sans coloration. Déglace avec le bouillon en grattant les sucs, laisse réduire de moitié.

Incorpore la crème et la moutarde si utilisée, laisse épaissir 2 à 3 minutes en remuant. Ajoute la moitié du poivre concassé et ajuste de sel. Goûte et rectifie l'assaisonnement.

Pose les steaks dans la poêle ou nappe-les de sauce, saupoudre le reste de poivre au moment de servir pour conserver la fraîcheur aromatique.

Le conseil des Épices Curieuses

Saisis la viande à feu très chaud pour former une belle croûte, puis laisse reposer plusieurs minutes avant de trancher pour préserver les jus.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit