

TOURNEDOS AU POIVRE VERT

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tournedos de 125 g chacun
- 2 cuil. A soupe de poivre vert lyophilisé (ou des grains de poivre vert frais en boîte)
- 2 cuil. A soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. A soupe de cognac
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 cuil. A soupe de crème fraîche épaisse
- sel

Faire tremper le poivre vert dans une tasse d'eau bouillante. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les tournedos avec de l'huile sur leurs deux faces.

Les faire cuire dans une poêle antiadhésive à feu vif 2 mn par face. Les flamber avec le cognac, puis les mettre sur une assiette posée sur un bain-marie pour les garder au chaud.

Verser le vin dans la poêle, ajouter le poivre égoutté et concassé.

Laisser bouillir pour faire réduire le vin de moitié. Ajouter la crème fraîche et laisser encore bouillir à feu vif.

Quand la sauce est onctueuse, la saler puis napper les tournedos avec celle-ci.

Déguster bien chaud sans attendre.