

# STEAKS (PAVÉS DE BŒUF) AU POIVRE VERT

Décembre 2004 (Mise à jour en juillet 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 steaks épais ou pavés type poire, merlan, rumsteck, ... (600/800 g)
- ★ 40 g de beurre
- ★ 20 cl de crème fraîche liquide
- ★ 1 petit bocal de poivre vert au vinaigre (35 g égoutté)
- ★ 2 cuillères à soupe de cognac
- ★ Un peu de cresson ou de batavia
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Grande poêle

Préparation : 5 mn

Cuisson : 12 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 10,85 € (soit 2,71 € par personne)



## Recette :

Avec un couteau d'office piquer les steaks et insérer des grains de poivre vert dans les incisions. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu vif et saisir les steaks 2 minutes par face, saler et poivrer. Baisser le feu, arroser avec le cognac et flamber (en dehors de la hotte). Retirer les steaks et les réserver au chaud.

Verser la crème dans la poêle, 1 cuillère à soupe de poivre vert et faire réduire d'un tiers à feu doux en tournant avec une cuillère en bois. Placer un steak dans chaque assiette, décorer de salade ou de cresson, napper la viande de sauce à la crème et au poivre vert. Accompagner de pommes rissolées ou de frites.

 Le **poivre vert** frais au vinaigre est beaucoup plus parfumé que le poivre vert déshydraté, mais aussi beaucoup plus cher et de conservation limitée (1 mois après ouverture).

## Boisson :

Un Beaujolais Villages servi à 15°C ou un Francs Côtes de Bordeaux servi à 15°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.