

# LE STEAK AU POIVRE (TOURNEDOS) DE THOMAS FELLER

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/steak-au-poivre/>

Le Steak au Poivre (tournedos), incontournable, et livré avec les secrets pour le réussir

Chef : Thomas Feller

Parts : 4

Temps de préparation : 15 Minutes

Volume : 4 tournedos

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Plat Salé, Viande,

## Ingrédients

### **Pour 4 steaks au poivre (tournedos)**

\*Viande

4 Tournedos Feller dit 150 g pour chaque morceau

\*Sauce

1 cuillère à café de Grains de Poivre Noirs et Entiers

25 grammes de Beurre

2 cuillères à soupe d'Huile végétale

1 pincée de Sel

50 grammes de Cognac 5 Centilitres/50 Millilitres

200 grammes de Fond de viande de Boeuf 20 Centilitres/200 Millilitres. Pour les recettes, voir ICI

4 cuillères à soupe de Crème Fraiche

2 cuillères à soupe de Porto

\*En option pour une sauce nappante

1 cuillère à soupe de Farine

### **Pour 2 steaks au poivre**

\*Viande

2 Tournedos Feller dit 150 g pour chaque morceau

\*Sauce

1/2 cuillère à café de Grains de Poivre Noirs et Entiers

12,5 grammes de Beurre

## LE STEAK AU POIVRE (TOURNEDOS) DE THOMAS FELLER

1 cuillère à soupe d'Huile végétale

1 pincée de Sel

25 grammes de Cognac 2,5 Centilitres/25 Millilitres

100 grammes de Fond de viande de Boeuf 10 Centilitres/100 Millilitres. Pour les recettes, voir ICI

2 cuillères à soupe de Crème Fraiche

1 cuillère à soupe de Porto

\*En option pour une sauce nappante

1/2 cuillère à soupe de Farine

### **Pour 6 steaks au poivre**

\*Viande

6 Tournedos Feller dit 150 g pour chaque morceau

\*Sauce

1,5 cuillères à café de Grains de Poivre Noirs et Entiers

37,5 grammes de Beurre

3 cuillères à soupe d'Huile végétale

1 pincée de Sel

75 grammes de Cognac 7,5 Centilitres/75 Millilitres

300 grammes de Fond de viande de Boeuf 30 Centilitres/300 Millilitres. Pour les recettes, voir ICI

6 cuillères à soupe de Crème Fraiche

3 cuillères à soupe de Porto

\*En option pour une sauce nappante

1,5 cuillères à soupe de Farine

### **Instructions**

1. Pour les Grains de Poivre (1 c. à café), prendre des grains noirs et entiers
2. Les placer sur une plaque et recouvrir d'un torchon
3. Les concasser avec un objet un peu lourd comme un rouleau à pâtisserie
4. Faire fondre le Beurre (25 g) et l'Huile végétale (2 c. à soupe) dans une poêle
5. Faire cuire les Tournedos (4) des deux côtés, à feu faible/moyen
6. Rappel : Il ne faut jamais piquer la viande, car le jus sortirait et la viande s'achècherait. Il faut donc retourner la viande sans la piquer : fourchettes interdites !
7. Assaisonner avec le Sel (1 pincée) puis réserver la viande dans du papier aluminium afin qu'elle ne refroidisse pas
8. Vider la moitié du gras restant de la poêle
9. Si besoin est, éponger les sucs brûlés (les dépôts noirs) avec un papier absorbant
10. Monter le feu, à feu vif
11. Verser le Cognac (50 g ou 5 Centilitres/50 Millilitres)

## LE STEAK AU POIVRE (TOURNEDOS) DE THOMAS FELLER

12. Flamber (avec une allumette) afin de faire évaporer l'alcool

13. Faites attention aux flammes ! Parfois, cela flambe sans même allumer (surtout si vous cuisinez au gaz)

### Le Fond de Viande

14. Si vous vous sentez courageux, vous pouvez faire votre recette maison de fond brun : Je vous assure que cela fera une énorme différence pour le goût et le résultat ! Sinon, prendre un fond brun de qualité dans le commerce

15. Les recettes sont ICI

16. Ajouter les Grains de Poivre (1 c. à café) puis le Fond de viande de Boeuf (200 g ou 20 Centilitres/200 Millilitres) et cuire 3 minutes à 4 minutes

17. Ajouter la Crème Fraiche (4 c. à soupe) et le Porto (2 c. à soupe)

18. Cuire : on cherche à faire infuser les grains de poivre

19. Feller ne le fait pas, mais je filtre le jus avec une passoire afin de retirer tous les grains de poivre

20. Je remets à cuire la sauce restante, pendant quelques minutes afin de faire réduire et rendre la sauce nappante

21. Note: J'aime la sauce vraiment nappante, un peu plus épaisse : Pour cela, mixer dans un mini robot (hachoir électrique), la sauce avec 1 c. à soupe de Farine (Feller ne le fait pas), puis faire cuire pour épaissir et rendre la sauce nappante ( je trouve que la sauce est trop liquide sinon... )

22. Feller ne le dit pas, mais je remets la viande à cuire peu de temps afin de la réchauffer légèrement

### A table !

Voilou... Je préfère couper la viande avant de la servir comme vous pouvez le voir...

Parfois, je remets ensuite quelques grains de poivre entiers, pour la déco.

Et je sers ce plat avec des champignons revenus (dans la même poêle afin qu'ils s'imprègnent du jus), et des asperges fines grillées