



Médailles de bœuf parfaitement cuites



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** médaillons de filet de bœuf suisse (d'env. 4 cm d'épaisseur)
- 2 cs** huile
- 4 brins** romarin
- 60 g** beurre, en petits morceaux
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pâtes) contient env.:

- 381** kcal
- 44 g** de protéines
- 0 g** de glucides
- 23 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

La suisse est un pays d'herbages – et donc un pays de viande.

Une grande partie de notre territoire est constituée d'herbages inutilisables pour la culture et l'arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l'herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

Préparation

- 1** Sors les médaillons du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2** Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le maintenant au centre de la viande. Si tu aimes tes médaillons saignants, tu peux régler le thermomètre sur une température à cœur de 55° C.
- 3** Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre tes médaillons.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Saisis tes médaillons 1 minute de chaque côté. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.
- 5 Réduis la température à feu moyen. Ajoute le beurre et le romarin – et fais cuire les médaillons pendant encore 5 à 6 minutes en les retournant de temps en temps.
- 6 Pose ton majeur sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes médaillons présentent la même résistance, ils sont parfaitement saignants. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 55° C.
- 7 Sale, poivre et sers immédiatement.
Accompagner de pâtes.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.