Médaillons de bœuf parfaitement cuits

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.