



Médallions de filet de bœuf à la sauce béarnaise



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 grands médaillons de filet de bœuf suisse d'env. 320 g chacun
- 1 échalote
- 1 dl vin blanc sec
- 2 cs vinaigre de vin blanc
- 4 grains de poivre
- 4 brins estragon
- 1 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 4 jaunes d'œufs
- 250 g beurre liquide, tiède
- sel
- poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

- 806 kcal
- 51 g de protéines
- 2 g de glucides
- 64 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

On peut également utiliser de l'estragon séché pour la réduction. Pour une touche de fraîcheur, ajouter 1-2 cc de jus de citron.

Préparation

- 1 Sortir les médaillons de filet de bœuf du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2 Peler et couper l'échalote en petits dés. Les mettre à cuire dans une petite casserole avec le vin blanc, le vinaigre de vin blanc, les grains de poivre écrasés et un tiers des brins d'estragon. Laisser réduire le liquide à la moitié environ.
- 3 Passer à travers un tamis fin dans un petit bol en métal. Laisser refroidir.

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 Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les médaillons de filet de bœuf de tous côtés pendant 2 minutes. Réduire le feu à chaleur moyenne et faire revenir les médaillons pendant 8-10 minutes, en les retournant. (Si on utilise un thermomètre à viande: la température à cœur doit être de 55° C.) Emballer dans de l'aluminium et réserver.
- 5 Ajouter les jaunes d'œufs à la réduction à l'estragon dans le bol métallique et fouetter au bain-marie chaud (env. 80° C) pour obtenir une masse mousseuse et aérée.
- 6 En fouettant vigoureusement, incorporer le beurre tiède d'abord goutte à goutte, puis en augmentant un peu la quantité, jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
- 7 Effeuille le reste de l'estragon, le hacher finement et l'ajouter à la sauce. Saler et poivrer.
- 8 Couper les médaillons en fines tranches et servir immédiatement avec la sauce béarnaise. Saler et poivrer à volonté.

Accompagner de pommes de terre en julienne et de brocolis.

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.