



# Tendres médaillons de filet de bœuf en croûte de pain d'épices



La différence est là.

 Durée totale: 35 min

 Temps actif: 35 min

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 médaillons de filet de bœuf suisse, d'env. 4 cm d'épaisseur et 180 g chacun
- 2 brioches de 40 g
- 60 g beurre mou
- 1 orange bio (peau et jus)
- 20 g épices pour pain d'épices
- 2 brins persil
- sel
- 40 g raisins secs
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans chou rouge et purée de pommes de terre légère) contient env.:

- 463 kcal
- 42 g de protéines
- 0 g de glucides
- 24 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

**Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.**

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

## Préparation

- 1 Sortir les médaillons du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer.
- 2 Pour la préparation au pain d'épices, couper les brioches en gros dés et les passer brièvement au mixeur avec le beurre mou. Râper finement la peau de l'orange, presser le jus. Incorporer zeste et jus à la préparation, ajouter les épices pour pain d'épices, le persil haché, un peu de sel et les raisins secs. Mélanger. Réserver au froid.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.**

- 3 Faire bien chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les médaillons 1 minute de chaque côté. Ramener à feu moyen et laisser cuire les médaillons encore 4 à 5 minutes en les retournant parfois. Si vous travaillez avec un thermomètre, la température à coeur doit être de 52° C.
  - 4 Sortir les médaillons de la poêle, les déposer dans un plat à four, saler et poivrer. Répartir uniformément la préparation au pain d'épices sur les médaillons et faire gratiner 2 minutes sous le gril bien chaud du four.
- Accompagner de chou rouge braisé avec de la gelée de groseilles et une purée de pommes de terre légère.

**Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**