



Ma cuisine de bistrot

RECETTE POUR : 10  
DATE D'ÉDITION : 24/07/2017  
SAISONNALITÉ : TOUTE L'ANNEE  
CATÉGORIE DE PLAT : VIANDES

Durée de préparation : 20'  
Temps de cuisson : 20'

### Ingrédients

Filet de boeuf
80 gr de poivre noir de Sarawak. 1.5 Kg de Filet de Boeuf 100 gr de Beurre Pm Huile d'olive Pm sel
Frites
2.2 Kg de Pommes de terre Agria 2 L d'huile de Friture Pm Sel
Sauce
80 cl de Cognac 1.5 L de vin Blanc 60 gr de Fonde de veau en poudre
Finition et dressage
10 cl de crème liquide

## Filet de boeuf au poivre, frites taillées au couteau

### PROGRESSION

#### PROGRESSION

Concassez les grains de poivre et mettez-les sur une assiette. Détaillez le bœuf en morceaux de 150 g. Passez-les rapidement dans le poivre concassé, sur les deux faces. Faites légèrement colorer la viande dans une poêle avec 40 g de beurre et un filet d'huile d'olive. Réservez-la.

#### Sauce

Dégraissez la poêle, déglacez les sucs au cognac et faites flamber. Versez le vin blanc et faites réduire la sauce. Délayez le fond de veau dans 70 cl d'eau et versez-le dans la poêle. Laissez réduire de 4 à 5 min jusqu'à la dissolution des sucs caramélisés et l'obtention d'une sauce réduite.

Retirez la poêle du feu. Détaillez le beurre restant en parcelles et incorporez-les petit à petit en remuant sans cesse la poêle. Rectifiez l'assaisonnement et passez la sauce au chinois étamine. Réservez au bain-marie.

#### Frites

Réalisez les frites : épluchez les pommes de terre et taillez-les en pommes allumettes (c'est-à-dire en bâtonnets de 4 mm d'épaisseur). Rincez-les à grande eau. Faites-les blanchir dans un bain d'huile à 140 °C, puis égouttez-les.

#### FINITION ET DRESSAGE

Faites cuire les frites dans un bain d'huile à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les. Faites cuire les filets de bœuf à votre convenance. Salez. Répartissez-les dans des assiettes.

Fouettez la crème liquide, puis incorporez-la à la sauce juste avant de servir. Nappez la viande, puis servez avec les frites.

