

Filet de bœuf au poivre noir concassé : La maîtrise du chef

Ingrédients et préparation

- Portion : 150g à 180g de filet de bœuf par personne.
- Température : Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson pour une température à cœur homogène.
- Poivre : Utiliser du poivre noir en grains concassé grossièrement au mortier ou au couteau pour libérer les arômes sans brûler.
- Adhérence : Presser le poivre concassé sur la viande avec la paume de la main pour le faire adhérer avant la cuisson.

La cuisson parfaite

- Matière grasse : Utiliser un mélange de beurre clarifié et d'huile neutre (pépin de raisin) pour supporter les hautes températures.
- Temps de cuisson : Pour une épaisseur de 3-4 cm, compter 3 minutes par face pour une cuisson saignante (52-54°C à cœur).
- Test de cuisson : Utiliser le test de la pression du pouce ; la viande est saignante si elle est souple comme la base du pouce près du poignet.
- Assaisonnement : Ajouter le sel uniquement en fin de saisie ou après la cuisson pour éviter d'extraire les sucs trop tôt.

Sauce et finition

- Déglacage : Une fois la viande retirée, déglacer la poêle avec du cognac.
- Liaison : Ajouter de la crème liquide entière (minimum 30% MG) et le reste du poivre concassé pour réaliser la sauce.
- Repos : Laisser reposer la viande sous une feuille d'aluminium pendant au moins 5 minutes avant de servir pour permettre aux jus de se redistribuer.