

Filet de bœuf aux baies de sureau



La viande de bœuf s'accommode très bien avec des baies de sureau.

- **Préparation** : 20 minutes
- **Cuisson** : 5 minutes
- **Pour** : 2 à 4 personnes
- **Difficulté** : Facile

Ingrédients :

- 1 filet de bœuf de 350 g
- 25 cl de fond de viande
- 3 cuillères à soupe de jus de sureau
- 2 à 3 baies de genièvre
- 100 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de gelée de sureau
- Sel, poivre

Préparation

Couper le filet en 4 médaillons de grosseur égale. Saler et poivrer légèrement, les passer dans la farine et les tapoter pour faire tomber le surplus.

Porter le fond de viande et le jus de sureau à ébullition, assaisonner avec sel et poivre. Laisser réduire le liquide à feu doux après avoir ajouté les baies de genièvre concassées. Parfumer en complément avec de la gelée de sureau selon votre goût.

Monter cette sauce avec 50 g de beurre bien froid.

Faire fondre le beurre restant dans une petite sauteuse, pour y faire dorer à feu doux les médaillons de bœuf (5 minutes), qui doivent rester roses à l'intérieur et souples sous la pression du doigt. Vérifier l'assaisonnement.

Répartir la sauce sur les assiettes chaudes, au centre desquelles vous disposerez ensuite un médaillon de bœuf.