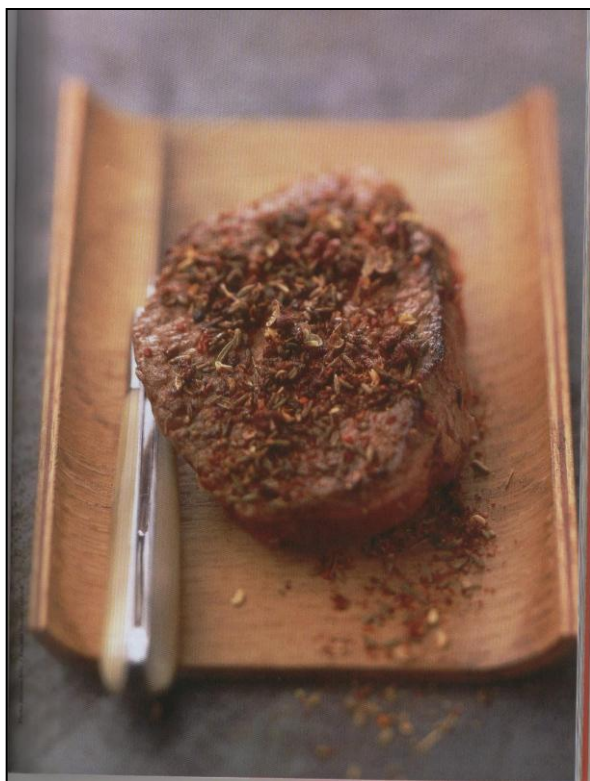


Cœur de filet de rumsteck en croûte d'épices



pour 4 personnes

préparation : 5 mn/ cuisson : 6 mn

4 pavés de cœur de filet de rumsteck

1 cuillère à café de poivres mélangés

quelques grains de poivre de Sichuan

1/2 cuillère à café de graines de coriandre

1/2 cuillère à café de cumin en poudre

1/2 cuillère de piment en poudre

30 grammes de beurre

huile d'olive

sel de Guérande

Mettez toutes les épices dans le bol d'une petite moulinette électrique. Mixez-les quelques secondes par à-coups jusqu'à ce qu'elle soient grossièrement concassées et répartissez-les sur une assiette. Enduisez les faces des pavés d'huile d'olive avec un pinceau ou du bout des doigts. Posez les pavés sur les épices des deux côtés. Faites chauffer un morceau de beurre dans une poêle antiadhésive et, dès qu'il est bien chaud, faites cuire les pavés sur un feu assez vif 3mn de chaque côté. Servez aussitôt avec un gratin de pommes de terre.

L'accord parfait : Un Côte-Rôtie

Viande rouge et Côte-Rôtie ... Fabuleux mariage, rouge sur rouge, ton sur ton.

Les arômes intenses de ce grand vin de la vallée du Rhône sauront s'harmoniser avec la croûte d'épices enrobant le rumstek, tandis que sa puissance amplifiera la tendre saveur de la viande.