**Steak au poivre avec sauce crème au poivre**

**black angus vieilli  
poivre écrasé  
fond de veau foncé  
crème fraîche  
poivre vert au vinaigre  
extrait de viande  
amidon  
beurre  
huile d'olive  
sel  
des frites  
une salade**

**Les steaks au poivre.** Amenez la viande à température ambiante. Prenez le moulin à poivre et couvrez les deux côtés des steaks d'une couche généreuse de poivre concassé. Prenez un maillet à viande et enfoncez les grains dans la viande. Il n'est pas nécessaire de piler vraiment la viande, mais les grains ne doivent pas tomber lorsque vous retournez le steak. Maintenant, laissez-le reposer pendant un moment et commencez à préparer la sauce.

**La sauce crème au poivre.** Prenez des quantités égales de fond de veau foncé et de crème entière. Oubliez un instant que la crème culinaire légère existe aussi. Si nécessaire, mangez moins de calories au prochain repas, mais optez pour la pleine saveur de la vraie crème ici.

Portez à ébullition et ajoutez quelques généreuses cuillères à soupe de poivre vert sur vinaigre, avec un trait de vinaigre. Ajoutez encore un trait d'extrait de viande, type OXO ou Worcestershire. Faites réduire et épaississez la sauce avec un peu d'amidon dissous dans de l'eau.

**Les steaks.** Faites d'abord chauffer une poêle ordinaire sans revêtement antiadhésif. Ajoutez une grosse noix de beurre et un fin filet d'huile d'olive.

Placez les steaks dans la poêle chaude lorsque le beurre bouillonne. Serrez-les bien de façon à ce que le fond de la poêle soit complètement recouvert de viande.

Réglez le minuteur sur 3 minutes et résistez à l'envie de retourner la viande pendant ce temps. Ajoutez quelques tours de moulin à sel. Retournez maintenant les steaks et faites-les cuire pendant 3 minutes supplémentaires. Assaisonnez également avec du sel.

Le reste, c'est de l'expérience. Si vous voulez une viande mieux cuite, vous devez la faire frire une à quelques minutes de plus. Parfois, même 3 minutes de chaque côté est un peu trop, selon l'épaisseur des steaks et si un compagnon de dîner veut que la viande soit "saignante".

Retirez la poêle du feu et laissez-la reposer pendant encore 10 minutes environ, à couvert, pour que la viande se détende et reste juteuse.

**Dans l'assiette.** Un steak complet, généreusement garni de sauce au poivre. Servir avec des frites et une salade fraîche. Il ne faut pas inclure d'autres légumes, car le steak lui-même est déjà très copieux et il doit rester le point central de l'assiette.