

Médailles de boeuf aux morilles

Les ingrédients pour 4 personnes :

Les feuilles d'une tige de thym
8 médaillons de boeuf de 90 g 2 petites poignées de morilles séchées
2 échalotes pelées et finement hachées
1 gousse d'ail pelée et finement hachée
1 verre de Marsala
4 c à s de crème fraîche
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin
Des feuilles d'épinards pour accompagner

Mettre les morilles séchées dans de l'eau tiède et les laisser gonfler 20 mn environ. Hacher les feuilles de thym, les éparpiller sur les médaillons de boeuf avec un peu d'huile d'olive et laisser macérer 10 mn à température ambiante.

Faire chauffer une grande poêle anti-adhésive, assaisonner les médaillons sur les 2 faces et les saisir 2 mn de chaque côté. Ils doivent dorer mais rester sagnants ou à point à l'intérieur. Réserver la viande sur une assiette.

Baisser le feu et dans la même poêle faire revenir les échalotes, l'ail et le reste de thym avec un peu d'huile d'olive. Au bout d'1 mn ajouter les morilles égouttées et bien rincées. Verser le Marsala (il risque de flamber pendant quelques secondes) et incorporer la crème fraîche et le jus rendu par la viande. Assaisonner. La sauce ne doit pas être trop épaisse. Dans ce cas-là ajouter 1 à 2 c à s d'eau chaude. Disposer 2 médaillons par assiette avec des morilles et napper de sauce. Accompagner d'une tombée de feuilles d'épinards.

Vous pouvez aussi faire une purée de céleri ou de pommes de terre en accompagnement mais je trouve que les épinards apporte une touche colorée bienvenue et une légèreté à l'assiette.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>