




Onglet poêlé, sauce bière échalote

Difficulté	Préparation	Cuisson	Repos
Facile	< 30 minutes	20 minutes	---

Pour 4 personnes :

-  4 pièces d'onglet de 150 g
- 3 belles échalotes
- 12 cl de bière brune
- 1 c. à c. de sucre roux
- 1 pincée de cumin moulu
- beurre
- sel - poivre



1 La sauce

- Faites fondre à la poêle les échalotes émincées et poudrées de sucre 7 minutes dans 20 g de beurre. Elles doivent être bien fondantes et confites.
- Déglacez avec la bière, du sel, du poivre et du cumin, remuez bien Laissez mijoter 5 minutes. Réservez.

2 La cuisson et le dressage

- Essuyez la poêle, laissez bien fondre le reste de votre beurre. Attendez qu'il soit bien chaud avant d'y déposez la viande.
- Dorez-y les onglets salés et poivrés pendant 4 à 5 minutes. Un onglet doit être bien saisi à l'extérieur. Il se cuit toujours "saignant" ou "bleu".
- Versez la sauce aux échalotes, remuez.

3 Le dressage

- Servez la viande nappée de sauce.