

## Ingrédients

2 filets mignons de bœuf, de 2 cm d'épaisseur 300 g  
1/2 c.a. thé de sel  
1/8 c.a. thé de poivre moulu  
1 échalote française, hachée finement  
1 c.a. thé d'huile d'olive  
1 c.a. soupe de beurre non salé  
Papier d'aluminium  
1 1/2 c. à soupe de cognac ou de brandy  
1/4 tasse (65 ml) bouillon de bœuf  
2 c. à soupe de moutarde de graines entières  
2 c. à soupe de crème 15%

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de portion : 2

## Préparation

### Avant de commencer

Pour assurer une cuisson adéquate de l'intérieur du filet, il est important de le sortir du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.  
Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

### Méthode

1. Bien éponger les filets et les assaisonner de sel et poivre. Hacher finement les échalotes.
2. Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à fond épais sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient chauds mais pas fumants. Ajouter les filets et sauter environ 4 minutes par côté pour une cuisson 'moyen-saignant', en les retournant 1 fois. Transférer les filets sur une planche à découper et laisser reposer 10 minutes, sous une feuille de papier d'aluminium (pour que les jus se réabsorbent).
3. Pendant ce temps, ajouter les échalotes à la poêle et faire revenir à feu moyen, en brassant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient attendries, soit 3-4 minutes. Déglacer avec le cognac, en grattant bien le fond de la poêle. Y ajouter le bouillon et faire bouillir 1 minute, puis ajouter la moutarde, la crème et tout le jus de viande ayant coulé sur la planche à découper. Mijoter 1 min, saler et poivrer. Diluer la sauce avec quelques cuillerées d'eau si elle était trop épaisse.
4. Servir les filets nappés de sauce sur les assiettes chaudes.

### Accompagnements recommandés

Pommes de terre grillées au romarin et à l'ail. Ragoût de pleurotes. Légumes rôtis

Source : <http://www.soscuisine.com/fr>



Filet mignon  
sauce à la moutarde

