

GASTRONOMIE DU LANGUEDOC

Tournedos au Banyuls

Pour 6 personnes :

6 tournedos non bardés, taillés dans le filet de boeuf

2 cuillères de beurre

1 filet d'huile de tournesol

6 échalottes

3 verres de Banyuls

10 cl de jus de viande

sel, poivre du moulin

Emincer finement les échalottes épluchées. Les faire suer avec la moitié d'une cuillerée de beurre puis arroser de Banyuls. Laisser réduire aux 3/4. Ajouter le jus de viande, laisser cuire une minute.

Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile et saisir les tournedos, 2 mn de chaque côté. Saler et poivrer en fin de cuisson. Remettre sur feu doux et y incorporer peu à peu et en fouettant le reste du beurre.

Servir les tournedos bien chauds nappés de sauce et accompagnés de petits légumes mélangés.

Vin conseillé : un Collioure rouge, puissant et rond à la fois.