

Tournedos Sauce aux Pruneaux et au Pain d'Épices

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- TOURNEDOS	4
- OIGNON(S)	1/2
- SIROP DE LIEGE	2 c à soupe
- PAIN D'EPICES	2 tranches
- PRUNEAUX DENOYAUTES	120g
- FOND DE VEAU	1 c à café
- FARINE	1 c à café
- MOUTARDE	1 c à café
- EAU	250 - 300 ml
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez finement l'oignon.
- Faites revenir les tranches de pain d'épices dans une poêle chaude à sec sur les deux faces (attention surveillez attentivement). Laissez refroidir puis mixez finement (30 sec/vitesse 10 au Monsieur Cuisine).
- Préchauffez le four à 150°C.
- Faites cuire les tournedos dans du beurre chaud 3 minutes sur chaque face à feu moyen. Salez et poivrez.
- Réservez la viande au four.
- Faites alors revenir l'oignon dans la poêle de cuisson.
- Ajoutez la farine, le sirop de Liège, les pruneaux, la moutarde et le fond de veau. Remuez puis arrosez avec l'eau. Saupoudrez des 2/3 du pain d'épices mixé. Remuez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (attention, c'est rapide).
- Otez le bardage des tournedos et dressez-les sur les assiettes. Nappez-les de sauce aux pruneaux et au spéculoos. Saupoudrez le tout d'un peu de pain d'épices mixé restant.

Remarque:

Accompagnez de frites maisons et de crudités.

