

# Conseils de préparation pour le steak parfait

## 1 Température

Laissez la viande au moins 24 heures au réfrigérateur pour décongeler. Enlever la viande 2 heures avant la préparation hors du réfrigérateur pour atteindre à température ambiante.

## 2 Sécher la viande

Sécher la viande pour réduire les éclaboussures. De plus, il crée un processus de bronzage plus agréable. Résultat extra tendre? Frotter la viande une demi-heure avant préparer avec de l'huile.

## 3 Sel et poivre

Saler la viande juste avant cuire pour qu'il y ait aucune humidité n'est extraite à la viande. Utilisez du poivre seulement après parce que pendant préparation ça peut brûler.

## 4 Ne pas couper!

Laissez le steak intact. Laissez l'os, la graisse ou le tendon dans ou sur la viande pendant la cuisson. Cela améliore la saveur et peut être coupé après la préparation.

## 5 Choisir la cuisson

C'est très personnel comment vous aimez le steak le meilleur. Choisissez votre favori et lisez ci-dessous comment vous pouvez préparer la viande. Remarquez, ce temps n'inclut pas saisir.

- **Blue**  
45-50°C, seulement saisir
- **Saignant**  
55°C, 1 à 2 minutes par côté
- **À point**  
60°C, 2 à 3 minutes par côté
- **Bien cuit**  
70°C, 3 à 4 minutes par côté

## 6

### Préparation dans la poêle ou sur le barbecue

**Dans la poêle:** S'assurer que la poêle est à la bonne température et chauffer 3/4 du beurre non salé dans la poêle. Ajouter un filet d'huile.

Faites fondre le beurre dès qu'il est blond et plongez le steak dans la poêle. Puis ajouter le reste du beurre.

Saisir bien la viande à les deux côtés pendant une demi-minute. Puis baisser le feu (pas trop bas) pour que le beurre ne brûle pas.

Déterminez en fonction de votre cuisson préférée (voir le point 5 "Choisir la cuisson") lorsque la viande est prête à reposer.

**Sur le barbecue:** Chauffer le barbecue et s'assurer qu'il est à la bonne température. Saisir bien et brièvement la viande à les deux côtés sur le feu et placez-la après cela juste à côté d'une grande chaleur.

En fonction de la cuisson préférée (voir le point 5 "Choisir la cuisson") vous tournez la viande plusieurs fois avec une pince plat.

Conseil: avec un thermomètre à viande vous pouvez mesurer la température à coeur pour la cuisson parfaite.

## 7

### Temps à reposer

Posez la viande (en fonction de l'épaisseur) pendant 5 à 10 minutes sur une assiette et couvrir avec papier d'aluminium (avec une petite ouverture pour la vapeur).

Puis, les jus de la viande peuvent se répandre bien et cela rend un résultat plus tendre.

**Bon appétit!**



**BBQthuisbezorgd**

*Votre boucher en ligne!*