ENTRECôTE à LA POêLE



Pour obtenir un excellent steak sur la cuisinière à la maison, vous devez faire attention au temps et à la température. Ne négligez pas de laisser reposer le steak sur le comptoir avant de le saisir : cette étape l'aidera à cuire plus uniformément. En outre, le meilleur moyen de déterminer la cuisson - et d'éviter la surcuisson - est d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 35 mins
- **Portions**: 3

Ingredients

- 450 g d’entrecôte, environ 4 cm d’épaisseur
- Sel fin
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre, comme l'huile d'arachide ou l'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- Gousses d'ail écrasées (facultatif)
- Thym frais, romarin et/ou sauge (facultatif)
- Sel marin en flocons, pour servir

Préparation

Etape 1
Laisser reposer le steak à température ambiante pendant 30 minutes ?? et jusqu'à 2 heures ? avant de le cuire.

Etape 2
Dans une poêle en fonte de taille moyenne (10 pouces) ou plus grande (voir Notes), chauffer la poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et commence à peine à fumer. Éponger la viande et la saupoudrer de sel et de poivre. Ajouter l'huile ; faire tourner la poêle pour répartir l'huile ; ajouter le steak ; et cuire de tous les côtés (y compris le chapeau de graisse et les bords), en retournant avec des pinces toutes les minutes environ, jusqu'à ce que la viande soit profondément dorée. La température interne sur un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du steak doit être inférieure d'environ 10 degrés à la température de service souhaitée (environ 10 minutes ?? pour atteindre une température interne de 120°F pour un steak à point). Lorsque vous retournez le steak, déplacez-le de l'autre côté de la poêle pour qu'il soit mieux doré, et ajustez la chaleur si nécessaire si le steak commence à devenir... (brûlé ?)

Etape 3
Ajouter le beurre et l'ail, le thym, le romarin et/ou la sauge, le cas échéant, et faire cuire, en inclinant fréquemment la poêle et en utilisant une grande cuillère pour arroser le steak avec le beurre, jusqu'à ce que la viande atteigne une température interne inférieure d'environ 5 degrés à la température de service souhaitée (125 degrés pour un steak à point), soit environ 2 minutes ??. À mi-cuisson, retournez le steak.

Etape 4
Retirer du feu, transférer le steak sur une planche à découper, le couvrir lâchement d'une feuille d'aluminium et le laisser reposer ? pendant au moins 5 minutes et jusqu'à 15 minutes ?? (pendant ce temps, la température interne de la viande doit atteindre 130 degrés, ce qui est considéré comme moyennement saignant).

Etape 5
Trancher le steakdans le sens de la largeur, le transférer sur un plat ou des assiettes individuelles, le saupoudrer de sel en floconset le servir chaud.