STEAK SAISI ET RôTI LENTEMENT



La recette originale de "Modernist Cuisine at Home" publiée en 2012 par la section Food du Post prévoyait de badigeonner les steaks de beurre fondu après la cuisson. Cette recette rehausse la saveur en utilisant une huile d'olive facile à utiliser, infusée de romarin, et le jus de moitiés de citron carbonisées à la place.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 30 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 900 g de faux-filet, d’au moins 2,5 cm d’épaisseur
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel casher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 6 cl d’huile d’olive extra vierge
- 2 ou 3 branches de romarin coupées en tronçons de 5 cm
- 1 ou 2 citrons, coupés en deux
- Sel en flocons, pour servir

Préparation

Etape 1
Recouvrir une petite plaque à pâtisserie à rebord d'une feuille d'aluminium ou de papier sulfurisé ; y placer les steaks et les congeler (à découvert) pendant 30 minutes.

Etape 2
Préchauffer le four à 160 °C, ou à sa température la plus basse.

Etape 3
Faire chauffer une poêle épaisse, de préférence en fonte, à feu vif. Ajouter les steaks et les saisir pendant 60 secondes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils atteignent le niveau de carbonisation souhaité. Saisir brièvement la graisse sur le côté de chaque steak jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée (utiliser des pinces pour maintenir la viande droite).

Etape 4
Transférer au four et cuire lentement jusqu’à ce que la viande atteigne une température interne de 56 °C. Compter environ 50 minutes à 1 heure.

Etape 5
Pendant ce temps, mélanger l'huile d'olive et le romarin dans une petite poêle à feu moyen-doux ; faire cuire pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Retirer du feu ; gratter le romarin et toute l'huile, à l'exception d'une cuillère à café, dans un petit bol.

Etape 6
Remettre la poêle sur la cuisinière, à feu moyen-vif ; ajouter les moitiés de citron, côtés coupés vers le bas. Cuire jusqu'à ce que les côtés coupés soient bien dorés et carbonisés par endroits. Utiliser des pinces pour les transférer dans une assiette, les côtés coupés vers le haut.

Etape 7
Badigeonner légèrement les steaks finis avec l'huile infusée de romarin et assaisonner légèrement avec le sel en flocons. Laissez reposer la viande pendant quelques minutes, puis tranchez-la et servez-la avec le reste de l'huile infusée et les moitiés de citron carbonisées, pour les presser.