# 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

- Deux steaks de New York d'une livre, d'au moins 1 pouce d'épaisseur
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel casher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 ou 3 tiges de romarin, coupées en morceaux de 2 pouces
- 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 degrés, ou à sa température la plus basse (voir note d'en-tête). Badigeonner les deux côtés des steaks refroidis avec l'huile végétale, puis les assaisonner généreusement avec le sel kosher et le poivre noir.

**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**
Jeter le papier d'aluminium ou le papier sulfurisé de la plaque de cuisson, puis placer les steaks directement sur la plaque. Insérer la sonde d'un thermomètre numérique allant au four dans la partie la plus épaisse d'un steak. Transférer au four ; rôtir lentement jusqu'à ce que la viande atteigne une température interne de 133 degrés. La durée peut varier en fonction de l'épaisseur du steak et de la température de votre four, mais comptez au moins 50 minutes à 1 heure. La viande sera mi-saignante et d'un rose intense.

**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.