

LE STEAK PARFAIT



Par

Heston Blumenthal

Dans

Cuisiner comme Heston

INGRÉDIENTS :

- Huile d'olive
- 2 steaks d'aloyau de 400/500 g chacun (longe ou filet)
- Sel, poivre noir
- 3 gousses d'ail pelées et écrasées avec le plat du couteau
- 4/6 brins de romarin
- 2 bandes de zeste de citron
- 50 g de jus de citron soit 1 citron
- 60 g de roquette
- 40 g de parmesan en copeaux
- Sel de mer

RECETTE :


Notez cette recette !


1. Sur feu vif, faites chauffer une fine couche d'huile d'olive dans une poêle. Chauffez-la jusqu'à ce fume.
2. Assaisonnez les steaks avec un peu de sel et saisissez-les dans la poêle chaude, 15 à 20 secondes de chaque côté. Puis faites-les cuire 2 à 3 min en les retournant toutes les 20 secondes.
3. Retirez-les de la poêle et laissez-les reposer 5 min sur une grille placée au-dessus d'une assiette pour récupérer le jus.
4. Jetez l'huile et laissez refroidir la poêle quelques minutes avec de versez 120 g d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les brins de romarin. Frottez les zestes de citron entre vos doigts afin de libérer les huiles et ajoutez-les dans la poêle. Laissez infuser 5 min puis ajoutez le jus de citron.
5. Passez la sauce au tamis et ajoutez-la au jus de la viande.
6. Coupez les steaks en tranches fines. Assaisonnez-les de sel et de poivre fraîchement moulu. Dressez sur un plat de service et versez la moitié de la sauce.
7. Dans un bol, mélangez le reste de la sauce et la roquette. Placez-la roquette sur le bœuf et parsemez de copeaux de parmesan et une pincée de sel de mer.

+ pour une viande encore plus savoureuse, laissez la viande reposer sur une grille

PRÉPARATION :

 15 minutes

 5 minutes

 4 personnes

 facile

deux jours dans réfrigérateur. Avant de la faire cuire, sortez-la du réfrigérateur et laissez-la à température ambiante.