

Steak de Boeuf grillé et pommes de terre „Ratte“ au romarin

Ingrédients (pour 2 personnes)

- steak de Boeuf maturé d'environ 500 - 600 g, épaisseur 4 - 5 cm
- 1 filet d'huile d'olive ou de beurre clarifié
- 1 branche de 6 - 8 tomates cocktail
- 1 tête d'ail tranchée en 2 dans la largeur
- 2 échalotes épluchées et ciselées
- 2 branches de romarin
- Fleur de Sel et poivre

Pour les pommes de terres

- 500 g de pommes de terre „Ratte“
- 1 - 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika en poudre
- 2 branches de romarin

Préparation

01

Sortez le steak du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de le saisir afin qu'il soit à température ambiante.

02

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les pommes de terre "Ratte" et coupez-les en deux ou en quatre, selon leur taille.

03

Mélangez l'huile avec les épices et les branches de romarin dans un plat à four. Ajoutez les pommes de terre et les mélanger à la préparation. Faites cuire pendant environ 20 à 30 minutes sur une grille au milieu du four.

04

Si vous le souhaitez, préparez une crème aigre. Pour ce faire, mélangez tous les ingrédients et placez-les dans un petit bol.

05

Préchauffez la poêle (pas plus de 2/3 de la puissance maximale de la plaque), vérifiez la température de la poêle en y jetant du bout des doigts, quelques gouttes d'eau – si des petites billes se forment et roulent , la température est idéale - rajoutez un peu d'huile ou de beurre clarifié et placez le steak dans la poêle. Laissez griller jusqu'à ce que la tranche du steak se détache facilement , retournez et saisissez l'autre côté pendant 1 minute.

06

Réduisez ensuite à feu moyen* et poursuivez la cuisson du steak selon le degré de cuisson souhaité. Voir le tableau ci-dessous.



Steak
it easy!

Pour la crème aigre (optionnel)

- 200 g de crème aigre
- ½ bouquet de brins de ciboulette, finement tranchés
- ¼ cuillère à café de cumin moulu
- Sel, poivre

07

En même temps, placez dans la poêle, les tomates, la tête d'ail coupée en deux, les échalotes et les brins de romarin lorsque la température de cuisson du steak est abaissée. Laissez dorer.

08

Lorsque vous sortez le steak de la poêle à cuisson souhaitée, il a besoin de repos. Il est préférable de l'envelopper dans un papier film ou en attendant, de le placer dans un four préchauffé à 80 °C et de le laisser reposer pendant 5 - 8 minutes.

09

Saupoudrer de fleur de sel et de poivre. Servez avec les tomates, les échalotes et les pommes de terre au romarin et la crème aigre.

Note

*Si vous avez une plaque vitrocéramique, il faut trop de temps - contrairement à une plaque à gaz ou à induction - pour que la température diminue. Il est donc conseillé de chauffer une deuxième plaque de cuisson à feu moyen, et de déplacer la poêle sur la deuxième plaque après la grillade de la viande.

Ce tableau est facultatif et sert de guide pour déterminer approximativement la durée de cuisson du steak pour les différents résultats de cuisson souhaités.

Steak de 4 à 5 cm d'épaisseur :

Ajoutez le steak dans la graisse chaude et saisissez-le de chaque côté. Continuez ensuite la grillade pour l'état de cuisson souhaité comme suit :

Bleu (presque cru) : environ ½ minute de plus par côté.

Le steak a une fine croûte brune, mais est encore cru à l'intérieur.

Temps de cuisson : 3 minutes

.....

Saignant : environ 2 minutes de plus par côté.

Le steak a une croûte brune, est rose à l'intérieur et encore saignant à cœur.

Temps de cuisson : 5 - 6 minutes

.....

Rose / Moyen : environ 4 minutes de plus par côté.

Le steak a une croûte brune et rose à l'intérieur.

Temps de cuisson : 10 minutes

.....

Bien cuit : faites cuire pendant environ 5 - 6 minutes de plus par côté.

Le steak est cuit à cœur à l'intérieur.

Temps total : 10-12 minutes