Steak de porc parfattement rôli



Mon choix.

3

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

4

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 steaks de porc suisse, env. 3 cm d'épaisseur

2 cs huile

sel

poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

321 kcal

46 g de protéines

0 g de glucides

15 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

Préparation

Sors les steaks de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.

Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le maintenant au centre de la viande. Régle la température à cœur sur 72° C.

Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande.

Saisis tes steaks pendant 2 minutes de chaque côté. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement. Réduis ensuite la température sur feu moyen et fais-les cuire encore 4 à 5 minutes en les retournant de temps en temps.

Pose ton petit doigt sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes steaks présentent la même résistance, ils sont parfaitement cuits. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température à cœur de 72° C.



Sale, poivre et sers immédiatement.

