Steak de porc parfaitement rôti

Mon choix.

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

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

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6 Sale, poivre et sers immédiatement.