



# Entrecôte parfaitement cuite



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2 entrecôtes doubles de boeuf suisse d'env. 6 cm d'épaisseur
- 2 cs huile
- 4 brins romarin
- 60 g beurre
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans salade ou frites) contient env.:

- 290 kcal
- 31 g de protéines
- 0 g de glucides
- 19 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

**Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.**

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

## Préparation

- 1 Sors l'entrecôte double du frigo 1 heure avant de la préparer.
- 2 Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le au centre de la viande. Si tu aimes ton entrecôte saignante, règle le thermomètre sur une température à cœur de 55° C.
- 3 Verse l'huile dans une poêle et fais-la chauffer à feu vif. Quand elle devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ton entrecôte.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Saisis ton entrecôte de chaque côté pendant environ 1 minute. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.
- 5 Réduis la température sur feu moyen. Ajoute le beurre et le romarin et fais cuire l'entrecôte pendant encore 8 à 10 minutes. Retourne-la de temps en temps.
- 6 Pose ton majeur sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si ton entrecôte présente la même résistance, elle est parfaitement saignante (utilise ton annulaire pour une cuisson à point et le petit doigt pour bien cuit). Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 55° C.
- 7 Quand le niveau de cuisson souhaité est atteint, retire immédiatement la viande de la poêle. Couvre-la de papier alu et laisse-la reposer 2 minutes pour que le jus de cuisson se répartisse bien dans l'ensemble de la viande.
- 8 Sale, poivre et découpe ton entrecôte perpendiculairement aux fibres – et sers-la immédiatement.  
Accompagner de salade ou de frites.