



# Steak de bœuf parfaitement cuit



La différence est là.

 Durée totale: 15 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 steaks de côte couverte de bœuf suisse d'env. 3 cm d'épaisseur
- 1 cs huile
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

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

- 353 kcal
- 42 g de protéines
- 0 g de glucides
- 2 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> ainsi que du zinc et du sélénium.

## Préparation

- 1 Sors les steaks de côte couverte du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2 Si tu utilises un thermomètre à viande, tu peux le piquer au centre de la viande. Si tu aimes ton steak saignant, règle le thermomètre sur une température à cœur de 55° 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 tes steaks.

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.



La différence est là.

- 4 Saisis tes steaks 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. Réduis ensuite la température sur feu moyen et fais cuire tes steaks 3 à 4 minutes de plus, en les retournant de temps en temps.
- 5 Pose ton majeur sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes steaks présentent la même résistance, ils sont parfaitement saignants. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 55° C.
- 6 Sale, poivre et sers immédiatement.  
Accompagner de salade et de frites.

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.