Steak Porterhouse du gril avec chimichurri

Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2 steaks Porterhouse de bœuf suisse à env. 800 g chacun
huile de colza HOLL
sel
poivre du moulin

Chimichurri:

2	gousses d’ail
1	petit oignon
1 bouquet	persil
1	piment rouge frais
	poivre du moulin
	sel marin
	origan, séché
	menthe fraîche à volonté
1	citron vert bio (jus)
	huile d’olive

Beurre aux herbes:

250 g	beurre mou
2 cs	citron bio (jus)
0.5 cc	moutarde
2	gousses d’ail
2 bottes	herbes fraîches à choix (persil, ciboulette, thym, basilic)
	sel
	poivre du moulin

paprika

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

638 kcal
43 g de protéines
3 g de glucides
51 g de lipides

Sans gluten

sans lactose

Nourriture locale:

dans la vidéo, Jolanda et Werner Gschwind te montrent où réside leur différence.

Préparation

Préparation de la viande

1. Sortir le steak du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
2. Le badigeonner d'un peu d'huile.
3. Préparer le gril pour une chaleur directe et le préchauffer à environ 250° C.
4. Lorsque le gril est chaud, saisir le steak pendant 2-3 minutes par côté, un peu plus longtemps en fonction de l'épaisseur de la viande.
5. Placer le steak sur la zone indirecte.
6. Planter le thermomètre au centre de la viande sans toucher l'os.

7 Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 5-10 minutes supplémentaires, selon la taille et le degré de cuisson souhaité.

La température optimale est de 54 °C à cœur.

Préparation du chimichurri

1 Peler et hacher finement l'ail et l'oignon, ainsi que le persil. Couper le piment dans le sens de la longueur, en retirer les graines et le hacher finement. Mettre tous les ingrédients dans un mortier et broyer finement. Ajouter le jus de citron vert et l'huile et mixer jusqu'à ce que la consistance soit similaire à celle du pesto. Peut être préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur.

Préparation du beurre aux herbes

1 Mettre le beurre, le jus de citron et la moutarde dans un bol, éplucher l'ail, le hacher et l'ajouter. Remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit mousseux et presque blanc. Incorporer les herbes et les épices au mélange. Le beurre aux herbes peut être préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur ou au congélateur. Accompagner de frites de patate douce ou d'une salade fraîche et de baguette.