


Steak Porterhouse du grill avec chimichurri



La différence est là.

 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

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.