

Cuire un steak

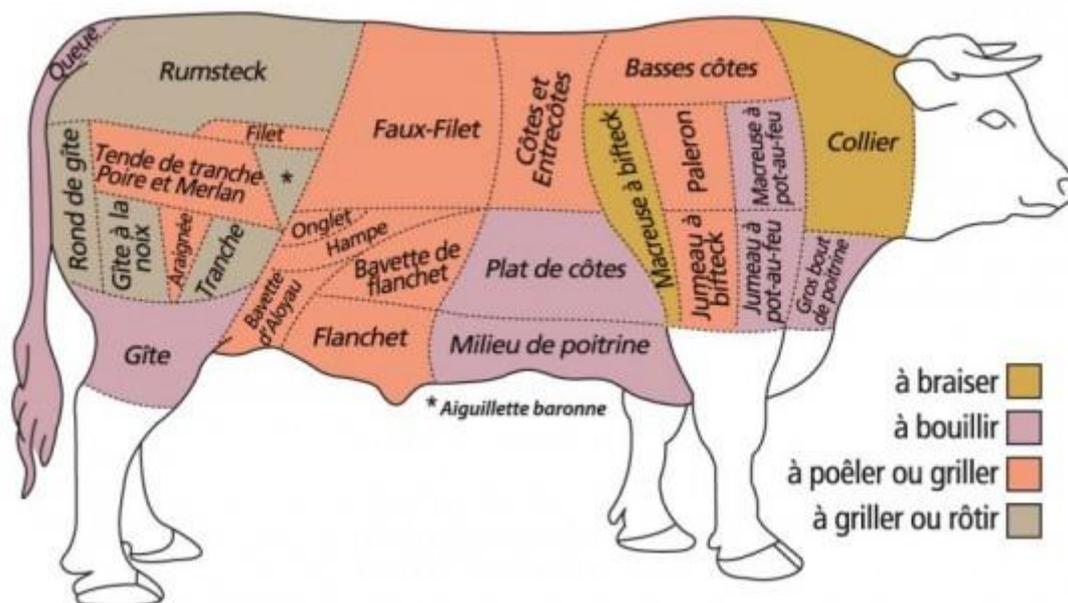
Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 double steak bien épais, environ 2 doigts d'épaisseur (qui servira 2 personnes)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de thym
- 30 g de beurre
- Sel, poivre



Préparation :

La réussite de la cuisson d'un steak commence bien avant de toucher une poêle, elle commence par bien choisir son morceau de viande. Quand on parle de steak, on parle de grillade, il faut donc choisir une pièce de catégorie 1, c'est-à-dire à griller. Le petit guide ci-dessous peut vous aider à savoir quoi commander, sinon faites-vous aider par votre boucher.



La méthode de cuisson et le goût varieront forcément selon le morceau choisi. Par exemple, une pièce comme la hampe assez proche des intestins aura un goût très prononcé et viendra généralement dans des épaisseurs assez fines avec assez peu de gras. Il faudra éviter de trop cuire ce morceau, comme pour les viandes maturées, car le goût aura tendance à se renforcer avec une cuisson prolongée. A l'inverse, une entrecôte (côte sans os) sera beaucoup plus persillée de gras (entre et autour des fibres) et nécessitera moins d'ajout de matière grasse à la cuisson.

Petit tips : Le petit steak secret de Jamie Oliver, le feather blade steak ou flat iron que l'on appelle en français le paleron, un steak plutôt bon marché (généralement consacré à être braisé) avec un grand nerf au centre qui, une fois retiré, laisse place à un steak tendre avec une saveur incomparable.

Je pourrais vous parler de la cuisson sous vide mais faute d'équipement, allons à l'essentiel, un steak des grands jours dans un matériel simple, finalement assez facile à maîtriser tant qu'on évite les quelques écueils classiques.

Ecueil no 1 : Ne pas acheter un steak d'un centimètre d'épaisseur

Pour bien maîtriser la cuisson d'une viande, il faut privilégier une pièce plus épaisse (au moins 2 à 3 cm d'épaisseur) et la servir pour plusieurs personnes. Cela permettra d'avoir une cuisson un peu plus longue pour ne pas passer immédiatement de cru à trop cuit sans avoir le temps de développer une belle caramélisation.

Ecueil no 2 : Ne pas cuire sa viande à la sortie du frigo

Il est nécessaire de sortir la viande sur le plan de travail au moins 30 minutes avant la cuisson (voire plus selon l'épaisseur) pour que celle-ci se remette à température ambiante et éviter ainsi un choc thermique trop important ce qui durcirait la viande.

Ecueil no 3 : Ne pas saler la viande

Le sel principalement a deux effets sur la viande : Le premier lié à son aspect hydrophile est d'attirer l'eau et de raffermir les protéines, saler une viande assez tôt permet de dessécher légèrement l'extérieur de la pièce pour créer une belle croûte extérieure. Le second, lié à son aspect exhausteur de goût est d'amplifier la saveur d'une viande donc il est important de saler la viande assez tôt pour laisser le sel pénétrer à cœur et amplifier les arômes.

Il est préférable d'éviter de poivrer le steak avant la cuisson puisque le poivre (contrairement au sel) a tendance à brûler.

Vous pouvez également masser votre steak avec un peu d'huile d'olive avant de le saler plutôt que de mettre l'huile dans la poêle, cela lui permettra de mariner le temps de reprendre sa température.

Ecueil no 4 : Ne pas faire sa mise en place

Si vous voulez finir votre steak avec un peu de beurre (ce que je recommande) ou le parfumer avec une herbe (thym, origan, romarin, etc.) ou une gousse d'ail, il faut que tout ça soit prêt avant que vous cuisiez votre steak. Beurre en cubes, gousse d'ail claquée (la presser d'un coup sec sous la lame du couteau à plat) et herbe prête et lavée. On prépare aussi une grille qui servira à faire reposer la viande.

Ecueil no 5 : Commencer la cuisson dans une poêle pas assez chaude

Ici on veut saisir rapidement la viande sur les deux faces pour provoquer la réaction de Maillard (dénaturation / caramélisation des protéines qui développe les arômes sapides de la viande grillée) sur l'extérieur de la pièce tout en gardant l'intérieur à la cuisson que vous souhaitez (bleu, saignant, à point, bien cuit, etc.). Pour cela il est important que votre poêle soit très chaude (elle doit fumer très légèrement), quand vous y mettez l'huile au dernier moment, celle-ci doit rapidement changer de texture et devenir plus fluide. Le morceau de viande doit crépiter dès que vous le placez dans la poêle, sinon ce n'est pas assez chaud.

Ecueil no 6 : Piquer la viande pour la manipuler

L'idéal pour manipuler une viande est d'utiliser une paire de pinces en métal (ci-à-droite). Lors de la cuisson d'une viande, la réaction de Maillard tend les fibres et concentre les jus et le sang au cœur de la pièce et il ne faut ni piquer ni trancher la viande sans l'avoir au



préalable laissée reposer pour que les jus se rerépartissent dans la pièce sinon on se retrouve avec une flaque de jus et une viande sèche. L'utilisation de pinces permet de plaquer la viande à la poêle pour s'assurer que toute la face est en contact avec la poêle ce qui est nécessaire pour une belle croûte.

A vous de choisir

Lors de la création de l'extérieur caramélisé du steak, certains retournent fréquemment leur steak pour que la chaleur pénètre uniformément des deux côtés en même temps, pour ma part je préfère créer une belle croûte d'un côté puis créer la seconde mais pour avoir testé les deux méthodes fonctionnent.

Ecueil no 7 : Faire brûler le beurre

Bon okay, ici c'est mon petit côté gourmand qui parle, mais le beurre apporte un vrai plus à la cuisson d'un steak à condition de ne pas le faire brûler. Pour cela, il faut rappeler que le point de fumée (température à laquelle elle brûle) de l'huile d'olive se situe autour de 200°C tandis que celui du beurre se situe à 130°C, il est donc vite fait de brûler du beurre. C'est pour cela que les cuisiniers mélangent toujours huile et beurre quand ils poêlent au beurre (pour élever le point de fumée).

C'est pour ça qu'il faut ajouter le beurre et les aromates (herbes et ail) une fois la croûte caramélisée créée sur les deux faces après avoir réduit le feu. On prend ensuite une cuillère, on penche la poêle, on place le steak en haut, l'ail et les herbes dessus et on l'arrose avec le mélange d'huile et de beurre moussant.

A vous de choisir

Pour mesurer la cuisson de votre steak, le mieux est d'appuyer dessus pour mesurer la tendreté de la viande mais comment je connais la tendreté d'un steak saignant me direz-vous ?

Eh bien tout simplement en le comparant à la tendreté du muscle qui relie votre pouce à votre poignet. Si vous touchez votre index et votre pouce, vous aurez l'équivalent d'un steak bleu, avec le majeur d'un steak saignant, avec l'annulaire d'un steak à point et avec l'auriculaire d'un steak bien cuit (mais sincèrement, je déconseille...)

Il faut prendre en compte que le steak va reposer et que la viande va continuer de « tirer », c'est-à-dire finir de cuire avec la chaleur résiduelle.

Ecueil no 8 : Ne pas faire reposer la viande

On en a parlé un peu plus haut mais en trancher la viande directement au sortir de la poêle c'est s'assurer la flaque et la viande dure. L'idéal est de couper le feu une fois le steak cuit, de le placer sur une grille posé sur la poêle, poser un papier aluminium dessus si vous avez peur que ce soit froid et de le faire reposer environ la moitié du temps de cuisson. Donc on prend son mal en patience, promis ça vaut le coup !

Allez, votre steak est prêt, il ne vous reste plus qu'à le trancher avec un couteau bien aiguisé et en donnant un peu d'angle à la lame, si ça change quelque chose...

Un tour de moulin, un peu de fleur de sel et vous m'en direz des nouvelles !

Bon appétit !