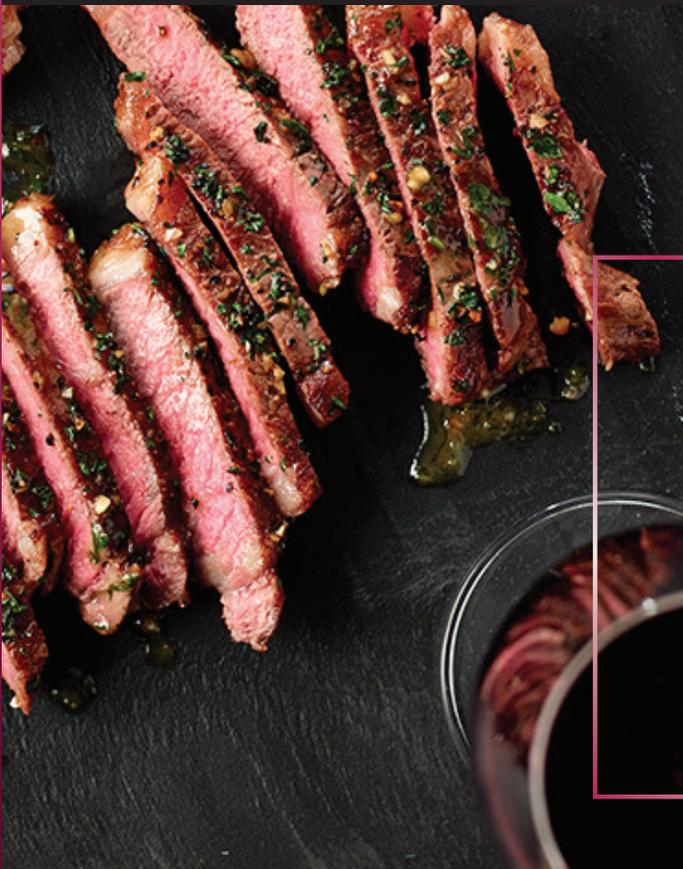


# LE MEILLEUR STEAK À LA POÊLE

Le secret de ce délicieux steak est la technique de retournement. Bien qu'elle nécessite une attention plus grande que la méthode traditionnelle, les résultats en valent définitivement la peine!

PRÉPARATION : 10 MIN  
PLUS 35 MINUTES POUR TIÉDIR

CUISSON : 10 MIN  
TEMPS REQUIS : 55 MIN  
DONNE : 2 À 4 PORTIONS



## INGRÉDIENTS :

2	steaks de contre-filet (1 po/2,5 cm d'épaisseur, environ 10 oz/300 g chaque)
	Sel et poivre grossièrement moulu
2 c. à table (30 ml)	beurre ramolli
1 grosse gousse	d'ail, hachée
1 c. à table (15 ml)	persil frais finement haché
2 c. à thé (10 ml)	sauce Worcestershire



## PRÉPARATION :

Laisser les steaks à la température ambiante pendant 30 minutes. Épongez-les. Assaisonnez le tout de sel et de poivre.

Ensuite, mélangez le beurre avec l'ail, le persil et la sauce Worcestershire. Mettre de côté.

Cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Ajoutez le steak; tournez-le chaque minute pendant environ 10 minutes pour une cuisson à point ou jusqu'à ce que le steak soit à la cuisson désirée. Lorsque le steak est prêt, ajoutez le mélange de beurre et badigeonnez le steak.

Retirer et déposer sur une assiette (conserver le jus de cuisson dans la poêle). Laisser reposer 5 minutes. Transférez le steak sur une planche et tranchez-le. Incorporez le reste du mélange de beurre au jus se trouvant toujours dans la poêle chaude. À l'aide d'une cuillère, arrosez le steak et servir.

**Conseil :** Référez-vous à ces suggestions de temps de cuisson et utilisez un thermomètre à cuisson pour cuire le steak selon votre cuisson préférée. (Note: La température finale de la viande sera d'environ 5 degrés plus élevée après le temps de repos).

**SAIGNANT :** 8 minutes  
(130 °F)

**À POINT :** 12 minutes  
(155 °F)

**SAIGNANT-À POINT :**  
10 minutes (140 °F)

**BIEN CUIT :** 14 minutes  
(165 °F)

Utilisez un petit bouquet de branches de romarin pour badigeonner le steak afin de lui donner un peu plus de saveur.



**L'ACCORD :**  
LE23 BOBAL CABERNET  
SAUVIGNON

