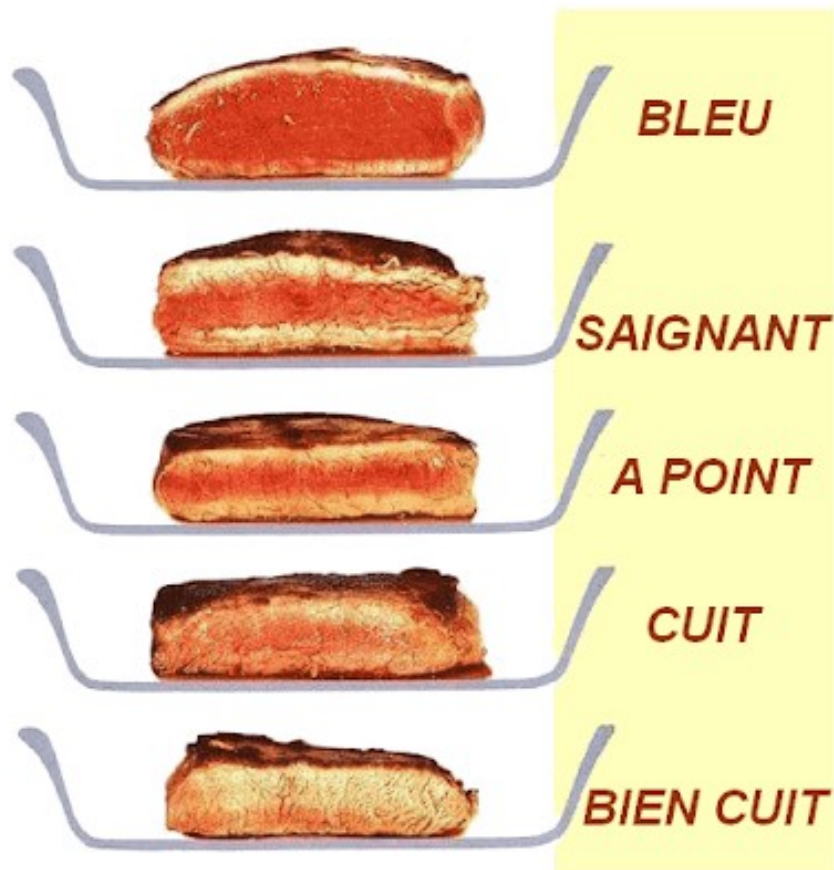


Les différentes cuissons d'une bonne viande 3 étoiles en promo chez Leclerc :

Comme présenté ci-dessous, il existe 3 cuissons indispensables à maîtriser dans le domaine de la cuisine (Vous en voyez 5 mais nous reviendrons dessus plus tard). Voici la liste :

CUISSON DU STEAK

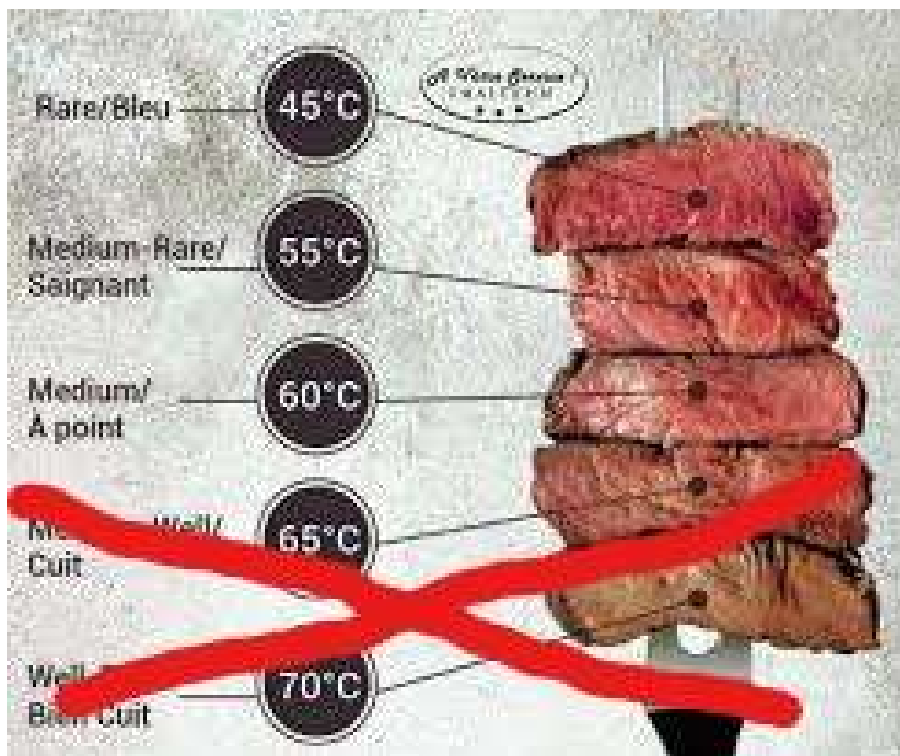


Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de votre steak.

Il est important de bien s'imprégner des images pour se mettre dans la peau du steak lors de la cuisson afin de ne pas la louper. On distingue bien le dégradé de couleur en partant de la viande dite 'bleu' qui est bien rouge à l'intérieur (Vous pouvez aussi l'appeler 'vivante'), en passant par la viande dite 'saignante' ou les cotés cuits sont plus épais, jusqu'à la viande dite 'à point' qui est une cuisson idéale pour les végétariens. Bien entendu nous ne parlerons pas des steaks cuits et bien cuits car ceux-ci sont tous simplement dégoûtants et ne sont pas acceptés en cours de cuisine.

Une question se pose : à combien de degrés doit-on cuire nos steaks ?





C'est la prochaine illustration qui répondra à cette question :



Pour réussir vos cuissons, il vous faut absolument respecter les temps de cuissons donné ci-dessus, ils assureront une cuisson délicate et pleine d'amour pour la viande. N'hésitez surtout pas à abuser de gras pour la cuisson et de sel, agrémentez également de branches de thym, de romarins, de persils, et ajoutez des oignons. Si vous voulez manger un accompagnement avec votre viande (ce n'est vraiment pas nécessaire), et que vous utilisez une poêle, vous pouvez ajouter dès le départ des quarts de rondelles de courgettes assez fines (dans le même contenant, n'oubliez pas la vaisselles à la fin).

Mais combien de temps devons nous laissez notre steak en cuisson ? Et ce temps diffère-t-il selon le mode de cuisson ?

Analysons la réponse à ces deux questions sur la prochaine image.

 CUISSON RÔTI DE BŒUF	TEMPS DE CUISSON POUR UN RÔTI DE 500 GR	TEMPS DE CUISSON POUR UN RÔTI DE 1 KG	 À CŒUR AVEC UNE SONDE	 TEMPS DE REPOS	 TEMPÉRATURE DU FOUR
TRÈS SAIGNANT	10 min	20 min	40 à 45°C	10 min	240°C
À POINT	15 min	30 min	45 à 55°C	10 min	240°C
BIEN CUIT	20 min	40 min	55 à 60°C	10 min	240°C

Vous l'aurez remarqué, c'est un piège car on ne parle pas ici de steak mais de rôti de bœuf (les accompagnements sont tout aussi valable avec celui-ci).
C'est surtout pour vous montrer que le temps de cuisson va toujours être multiplier par 1,5 pour passer de saignant à à point.

Revenons à nos steaks :

COMMENT CUIRE UN un steak à la perfection

cuisson entre 200 et 250°C



BLEU
50°C

SAIGNANT
55°C

À POINT
60°C

BIEN CUIT
65°C

TRÈS CUIT
70°C

BLEU
(très rouge au milieu et tiède)
6 min d'un côté
3 à 4 min de l'autre*

SAIGNANT
(rouge au milieu)
6 min d'un côté
4 à 5 min de l'autre*

À POINT
(rosée au milieu)
7 min d'un côté
5 à 6 min de l'autre*

BIEN CUIT
(légèrement rosée au milieu)
8 min d'un côté
6 à 7 min de l'autre*

TRÈS CUIT
(couleur brune au milieu)
9 min d'un côté
7 à 8 min de l'autre*

**temps de cuisson pour un
steak de 2,5 cm d'épaisseur*

ce

COMMENT-ECONOMISER.FR **ce**

Voilà le récapitulatif, tenez vous à la lettre à celui-ci, je ne pas vous donner d'autres conseils car je suis en train de manger.