

Entrecôte poêlée au beurre d'herbes & légumes d'été grillés



PRÉPARATION
25 min



CUISSON
20 min



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
4 personnes

L'entrecôte ne demande qu'une chose : une poêle vraiment brûlante. Saisie trois minutes par face, nappée d'un beurre d'herbes du jardin et servie avec des légumes d'été marqués au grill, c'est le plat d'août le plus simple à réussir — à condition de maîtriser la fumée.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Entrecôtes de bœuf suisse, 3 cm d'épaisseur 4 x 250 g

Courgettes fermes 2

Poivron rouge 1

Poivron jaune 1

Tomates cerises en grappe 250 g

Huile de colza HOLL (ou d'arachide) 3 c. à s.

Thym frais 3 branches

Fleur de sel, poivre du moulin au goût

POUR LE BEURRE D'HERBES

Beurre mou (en pommade) 120 g

Persil plat ciselé 2 c. à s.

Ciboulette ciselée 1 c. à s.

Estragon effeuillé 1 c. à c.

Ail 1 gousse

Zeste de citron non traité ½

Sel, poivre au goût

PRÉPARATION

01 Le beurre d'herbes (la veille ou 2 h avant)

Travaillez le beurre en pommade à la fourchette. Incorporez les herbes ciselées, l'ail pressé, le zeste de citron, du sel et du poivre. Roulez le beurre en boudin serré dans une feuille de papier cuisson et laissez raffermir au moins 2 heures au réfrigérateur. Il se conserve une semaine, et se congèle très bien.

02 Tempérer la viande

Sortez les entrecôtes du réfrigérateur 1 heure avant de cuire : une viande à cœur froid cuit en dehors avant d'être chaude dedans. Épongez-les soigneusement au papier absorbant sur les deux faces. Ne salez surtout pas maintenant — le sel ferait remonter l'eau en surface.

03 Les légumes d'été au grill

Taillez les courgettes en tranches de 8 mm dans la longueur, les poivrons en larges lanières. Chauffez une poêle-gril à sec, badigeonnez les légumes d'un filet d'huile et marquez-les 4 à 5 minutes par face, sans les bouger, jusqu'à obtenir des rayures brunes. Ajoutez les tomates cerises en fin de cuisson, salez, poivrez et réservez au chaud.

04 Chauffer la poêle — et la hotte

Enclenchez la hotte en vitesse intensive 2 minutes avant de commencer, et cuisinez sur le foyer situé sous elle. Chauffez une poêle en fonte ou en inox à vide, à feu vif, jusqu'à ce qu'une goutte d'eau y danse sans s'évaporer aussitôt. Versez alors l'huile de colza HOLL : elle doit onduler, pas fumer.

05 Saisir l'entrecôte

Salez les entrecôtes au dernier moment et posez-les à plat, sans les toucher : 3 minutes par face pour une cuisson saignante (52 à 54 °C à cœur), 4 minutes pour à point. Retournez à la pince, jamais à la fourchette. Dans la dernière minute, ajoutez le thym et un morceau de beurre d'herbes, et arrosez la viande à la cuillère.

06 Repos et dressage

Sortez la viande, posez-la sur une grille ou une assiette tiède et laissez-la reposer 5 minutes : le jus se redistribue et le cœur monte encore de 2 à 3 °C. Tranchez perpendiculairement aux fibres en lamelles d'un bon centimètre, dressez avec les légumes grillés et couvrez d'une rondelle de beurre d'herbes qui fondra dans l'assiette. Laissez la hotte tourner encore dix minutes.

L'ASTUCE DU CHEF

Allumez la hotte deux minutes AVANT de saisir, pas après : un flux d'air déjà établi capte les fumées à leur naissance. Épongez la viande, salez-la seulement au moment de la poser, et retournez-la à la pince — chaque coup de fourchette laisse échapper le jus qui fait la différence à la découpe.



RECETTE · CUISSON À FEU VIF

Entrecôte poêlée au beurre d'herbes & légumes d'été grillés

