Heather

Et
Ses recettes d'Amérique

Le Montana cela vous évoque quoi ? Les grands espaces verts, les pâturages à perte de vue ? Normal, c'est le pays des élevages bovins (bœuf, bison, buffle), dont l'une des variétés les plus tendres est le Black Angus.Et là on s'imagine quoi ? Etre au coin du feu avec un bon gros morceau de viande rouge qui cuit dans un poêlon sur la grille ?Ca y est vous y êtes ? Super ! Maintenant c'est à vous de jouer ! Bon appétit !

BLACKENED RIB-EYE STEACK

Ingrédients :

1 Belle côte de boeuf ou entrecôte ou faux fillet d'environ 5 cm d'épaisseur
1 c à café à 1 c à soupe de piment de Cayenne (très important)
1 c à soupe bombée de sel fin
1 c à soupe de poivre fin
1 c à café bombée de poivre concassé
1 c à café bombée d'ail en poudre
Huile d'olive
1 sac plastique ou un récipient pouvant se fermer

Recette :

Au moins 24h avant la cuisson : mélanger toutes les épices. Mettre votre viande dans le sac ou le récipient. Ajoutez le mélange d'épices. Secouer pour bien répartir. Ajoutez votre huile d'olive. Secouer de nouveau. Laissez mariner ainsi au minimum 24h. Sortir votre préparation du réfrigérateur 3 heures avant la cuisson.

La Cuisson
Faites chauffer soit une poêle avec l'huile et les épices récupérées dans le sac ou le récipient. Vous pouvez aussi le faire avec le grill de votre four en utilisant le lèche frite ou encore au BBQ en utilisant une barquette en alu. Attention à ce que ce ne soit pas trop chaud. La viande doit être saisie et non brûlée ! Faites cuire 6 mn environ de chaque côté pour une cuisson bleue, 8 mn pour une cuisson saignante ou 10 pour une cuisson à point. Couper en tranches d'environ 1cm et servir immédiatement

Astuces :

Si vous préférez des steaks individuels qu'a cela ne tienne ! La recette ne change que dans les temps de cuissons, à vous de les adapter ! Pour ceux qui auraient peur du piment de Cayenne vous pouvez le subtiliser ou le mélanger avec du piment doux ou du paprika ou encore un mélanges de 5 baies de poivres. Vous pouvez aussi rajouter de l'oignon et/ou du thym et/ou laurier en poudre etc... Cette recette peut s'adapter aussi bien au bison qu'au buffle (espèce de bœuf à poil long), voir même à l'autruche ! Variez les plaisirs à l'infini ... l'important étant de bien faire mariner au moins 24 heures ! Accompagnements typiques : purée de patates douces et épis de maïs !

Si vous aussi vous souhaitez voir une recette particulière, n'hésitez pas à m'envoyer un petit message avec vos suggestions à
contact@steve-heather.fr
Vous pouvez retrouver toutes mes recettes sur le **www.steve-heather.fr**
dans la rubrique bonus puis boîte à surprises.

Countryment
Heather