

Entrecôtes café de Paris

Préparation et cuisson: env. 45 min
Réfrigération: env. 30 min

4 entrecôtes

(d'env. 200 g, d'env. 2 cm)

sortir du réfrigérateur env. 30 min avant de rôtir

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle. Saisir les entrecôtes env. 1 min sur chaque face dans le beurre très chaud, baisser le feu, terminer la cuisson env. 1½ min sur chaque face à feu moyen (à point, photo 3)

½ c. à café de sel, un peu de poivre

assaisonner la viande

Beurre café de Paris

100 g de beurre, ramolli
1 c. à café de jus de citron
1 c. à café de sauce Worcestershire
2 c. à soupe de persil plat, finement haché
2 c. à soupe de ciboulette, ciselée
un peu de curry fort
½ c. à café de sel, un peu de poivre

bien mélanger le tout dans une terrine, remplir une poche munie d'une douille dentelée (d'un Ø d'env. 16 mm), dresser des rosettes sur du papier à pâtisserie, figer env. 30 min dans le congélateur, réserver dans le réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 10 min avant de servir

Par personne: lipides 33 g, protéines 45 g, hydrates de carbone 1 g, 2001 kJ (478 kcal)

Suggestions

- Si l'entrecôte a une couche de graisse, faire entailler cette dernière par le boucher.
- Utiliser du beurre aux herbes (voir ci-dessous) au lieu du beurre café de Paris.

Le rôtissage à la poêle de pièces de viande épaisses convient aussi pour:

Bœuf: steaks de filet, filets mignons, steaks de côte couverte, rumstecks, T-Bone-Steaks, tournedos
Veau: côtelettes, médaillons, steaks
Porc: côtelettes, médaillons, steaks
Agneau: chops, filets, quasis, côtelettes, filets mignons
Chevreuil et cerf: entrecôtes, médaillons, filets de selle
Poulet: blancs, ailes
Canard: magrets
Divers: brochettes

Beurre aux fines herbes

Préparation et cuisson: env. 20 min

100 g de beurre, ramolli
1 c. à café de moutarde douce
1 c. à café de jus de citron
1 gousse d'ail, pressée
2 c. à soupe d'estragon, de persil plat, de romarin et de thym, finement hachés
½ c. à café de sel, un peu de poivre

mélanger le tout dans un terrine, remplir une poche à douille dentelée (Ø env. 16 mm), former des rosettes sur du papier à pâtisserie, laisser durcir env. 30 min au congélateur. Sortir env. 10 min avant de servir

Conservation: dans une boîte bien fermée, env. 1 semaine au réfrigérateur et env. 1 mois au congélateur.

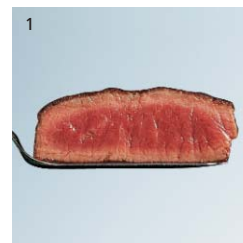
Par 100 g: lipides 21 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 1 g, 795 kJ (190 kcal)

Idéal avec: entrecôtes, grillades.

Plus simple: au lieu de rosettes, étaler le beurre aux herbes avec une spatule, en un rectangle d'env. 2 cm d'épaisseur, sur du papier à pâtisserie. Mettre au frais comme ci-dessus. Découper des formes à volonté (p. ex. des triangles) avec un couteau rincé à l'eau chaude. Ou bien en découper à volonté avec un petit moule rincé à l'eau chaude.



Degrés de cuisson pour le bœuf



1

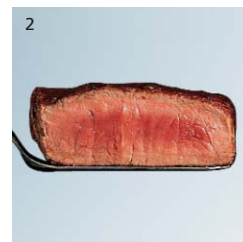
bleu/rare

Temps de cuisson:

env. 45 sec à 1 min sur chaque face.

La viande est crue à l'intérieur et cède facilement à la pression des doigts. Le jus pouvant évier. s'écouler est rouge.

Suggestion: couvrir la viande après le rôtissage, laisser reposer env. 3 min afin que le cœur devienne chaud.



2

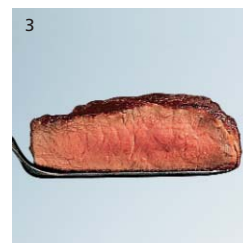
saignant/medium rare

Temps de cuisson:

env. 1½ min sur chaque face. La couche rôtie est d'env. 2 – 3 mm.

La viande est rouge à l'intérieur et cède à la pression des doigts. Le jus est rougeâtre.

Suggestion: couvrir la viande après le rôtissage, laisser reposer env. 3 min afin que le cœur devienne chaud.



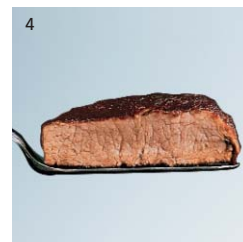
3

à point/medium

Temps de cuisson:

env. 2½ min sur chaque face. La couche rôtie est d'env. 4 – 5 mm.

La viande est rosée à l'intérieur et ne cède que légèrement à la pression des doigts. Le jus est rosé.



4

bien cuit/well done

Temps de cuisson:

env. 4 min sur chaque face. La viande est cuite jusqu'au cœur et ne cède presque plus à la pression des doigts. Le jus est clair.

Temps de rôtissage à la poêle

Morceaux	rôtir
Bœuf	
Emincé à la minute	env. 2 min
Entrecôte (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2½ min (à point)
Escalope minute (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min (à point)
Filet mignon (d'env. 70 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min (à point)
Rumsteck (steak, d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de côte couverte (d'env. 200 g, env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Steak de filet (d'env. 200 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
T-bone-steak (d'env. 250 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 3 min (à point)
Tournedos (d'env. 100 g, d'env. 4 cm)	chaque face env. 4 min (à point)
Veau	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Emincé à la minute	env. 2 min
Emincé de foie	env. 1 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1 min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 4 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Tranche de foie (d'env. 150 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1½ min
Porc	
Côtelette (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 7 min
Emincé	env. 5 min
Escalope (d'env. 60 g, d'env. 7 mm)	chaque face env. 1½ min
Médaille (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 5 min
Steak (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 5 min
Agneau	
Chop (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Côtelette (d'env. 50 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 2 min
Filet (d'env. 200 g)	chaque face env. 4 min
Filet mignons (d'env. 80 g)	toutes faces env. 4 min
Quasi (d'env. 200 g)	toutes faces env. 12 min
Steak de gigot (d'env. 200 g, d'env. 2 cm)	chaque face env. 4 min
Gibier	
Emincé	env. 2 min
Entrecôte de cerf (d'env. 200 g)	chaque face env. 2½ min
Escalope de chevreuil/cerf (d'env. 50 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 1 min
Filet de selle de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 2 cm)	toutes faces env. 5 min
Médaille de chevreuil/cerf (d'env. 80 g, d'env. 3 cm)	chaque face env. 2½ min
Volaille	
Aile de poulet	chaque face env. 7 min
Blanc de poulet (d'env. 180 g)	chaque face env. 6 min
Cuisse de poulet (d'env. 250 g)	chaque face env. 12 min
Emincé de dinde	env. 4 min
Emincé de poulet	env. 4 min
Escalope de dinde (d'env. 80 g, d'env. 1 cm)	chaque face env. 3 min
Magret de canard (d'env. 200 g, sans graisse)	chaque face env. 4 min
Magret de canard (d'env. 200 g, avec graisse)	env. 10 min (côté graisse 8 min/côté viande 2 min)
Divers	
Brochettes (dés d'env. 3 cm)	toutes faces env. 6 min
Cordon bleu	chaque face env. 4 min
Escalope panée	chaque face env. 2 min
Piccata milanese	chaque face env. 1½ min
Saltimbocca	côté jambon env. 30 sec côté viande env. 2 min
Saucisses à rôtir de porc	chaque face env. 8 min
Saucisses à rôtir de veau	chaque face env. 5 min
Steak haché	chaque face env. 5 min

Remarque: les temps de cuisson donnés sont des valeurs indicatives. Ils peuvent varier selon la chaleur et l'épaisseur des pièces.