

Le Steak au Poivre Parfait : Maîtrisez la Croûte et la Sauce

Ingrédients et Sélection

- Viande : 200-300g d'entrecôte par personne (épaisseur minimale de 4cm, préférée au faux-filet pour son persillage).
- Poivre : Poivre noir de qualité (Kampot, Sarawak ou Malabar) à concasser soi-même.
- Cuisson : Mélange d'huile neutre et de beurre.
- Sauce : Cognac, fond de veau ou vin rouge, crème fraîche et 50g de beurre froid.
- Matériel : Poêle en fonte ou en acier (éviter l'antiadhésif).

Préparation Préalable

- Concasser le poivre grossièrement en 'mignonnette' pour obtenir des éclats irréguliers.
- Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson pour atteindre la température ambiante.
- Presser le poivre concassé sur la viande crue 30 minutes avant la cuisson (ne jamais le faire pendant ou après pour éviter l'amertume liée à la pipérine brûlée).

La Cuisson Maîtrisée

- Chauffer la poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elle fume légèrement.
- Saisir le steak sans le bouger pendant 3 à 4 minutes par face pour une croûte dorée.
- Températures internes cibles : 55°C (saignant), 60°C (medium-rare), 65°C (à point).
- Laisser reposer la viande 15 minutes sous une assiette renversée avant de servir.

Réalisation de la Sauce Signature

- Retirer la poêle du feu avant d'ajouter le cognac, puis remettre sur le feu et incliner vers la flamme pour flamber 20-30 secondes.
- Gratter le fond de la poêle avec une cuillère en bois pour décoller les sucs caramélisés.
- Réduire le fond de veau ou le vin rouge de moitié avant d'incorporer la crème.
- Ne jamais laisser bouillir fortement après l'ajout de la crème pour éviter qu'elle ne caille.
- Monter la sauce hors du feu en incorporant le beurre froid en morceaux par un fouettage énergique pour obtenir une texture brillante et onctueuse.