



Steak aux échalotes

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Pour les fans de viande, cette recette sera votre moment de plaisir.

Ingrédients :

- 4 steaks de bœuf de 150 gr chacune
- 3 échalotes
- 100 gr de beurre doux
- Huile d'olive ou de tournesol
- Sel fin et poivre du moulin



Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Pour cette recette qui est simple à réaliser, il faut des **steaks de bœuf** mais vous pouvez réaliser la recette avec de la **bavette, des entrecôtes ou du faux-filet**.

Éplucher les **échalotes** et les **émincer finement**. Chauffer une poêle et mettre un filet d'huile. Soit de l'huile d'olive ou de tournesol. Il faut juste en mettre une cuillère à café. **Quand votre poêle commence à fumer**, déposer vos steaks dans la poêle et assaisonner de sel fin et poivre du moulin. **Toujours cuire de la viande rouge sur un feu vif**. Après 2 minutes environ, retourner vos steaks et assaisonner à nouveau. Laisser cuire selon vos goûts. Plus une viande durcit en cuisson, plus elle sera cuite. Moi personnellement, je trouve qu'un steak a plus de goût pas trop cuit. Pour une viande bleue, il faut environ 1 minute par face, suivant bien sûr l'épaisseur de la viande. Laisser 3 minutes pour obtenir une viande saignante, 4 minutes pour un steak à point et 5 à 6 minutes pour obtenir une viande bien cuite. **Plus vous cuisez de la viande rouge**, plus vous trouverez la bonne cuisson pour vos papilles. Une fois vos steaks cuits, les mettre dans le four chauffé à 58 °C maxi. **Verser vos échalotes dans la poêle** et cuire sur un feu moyen en remuant sans cesse pour bien décoller les sucs de la poêle. Au bout d'une minute, ajouter le beurre et baisser le feu. Remuer tout le temps. **Après 2 minutes**, verser sur **vos échalotes** et servir sans attendre. Pour revenir sur les sucs, ce terme est **souvent en cuisine**. Le suc est le liquide organique qui est extrait lors de la cuisson d'une viande. Ces sucs **sont généralement collés à la poêle** ou au sautoir et on utilise un liquide pour les extraire, donnant du goût à vos sauces.