

Grillade à la poêle

Temps de
préparation :
30 minutes

Ustensiles

- 2 poêles Ingenio
- 1 petite casserole Ingenio



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la viande

- 4 steaks d'environ 200 g
- Sel, sucre roux et poivre noir moulu

Pour les oignons frits

- 2 oignons épluchés et coupés en rondelles
- Sel
- 1 cuillère à soupe de farine
- 200 ml d'huile de colza pour la cuisson

Pour la sauce

- 1 oignon épluché et haché finement
- 80 ml de vin rouge
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 300 ml de bouillon de bœuf
- 1 cuillère à café de sirop de betterave
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre noir moulu

Pain grillé et fines herbes
pour le dressage

1 Pour la viande :

Saler et sucrer légèrement la viande. Faire chauffer la poêle Ingenio jusqu'à la température idéale grâce au Thermo-Spot : le Thermo-Spot devient rouge lorsque la température optimale a été atteinte et indique quand commencer la cuisson. Faire fondre un peu de beurre dans la poêle et y faire revenir les steaks 2 minutes de chaque côté. Faire chauffer le four à 80°C puis enfourner la poêle Ingenio avec les steaks. Retirer la poignée et laisser les steaks 10 minutes au four. Avant de servir, saler légèrement et poivrer généreusement.

2 Pour les oignons frits :

Saler et fariner les oignons puis retirer le surplus. Faire chauffer la poêle Ingenio jusqu'à la température idéale grâce au Thermo-Spot : le Thermo-Spot devient rouge lorsque la température optimale a été atteinte et indique quand commencer la cuisson. Faire chauffer l'huile dans la poêle puis faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3 Pour la sauce :

Faire chauffer la petite casserole Ingenio. Faire suer les oignons dans un peu d'huile puis verser le concentré de tomate. Déglacer avec le vin rouge. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients. Laisser cuire jusqu'à ce que le tout ait réduit de moitié puis assaisonner avec du sel et du poivre.

Dresser le steak parfaitement cuit dans une assiette avec les oignons frits et la sauce, et accompagner le tout avec le pain grillé et les fines herbes.

Tefal[®]
ingenio