

Temps de cuisson : 2 heures 30 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Degré de difficulté : moyen

Portion : 4



Steak cuit sous vide et grillé sur charbon de bois avec poêlée de champignons sauvages

Ingrédients :

- 1 bifteck d'loyau de 2 pouces et demi avec un beau filet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ tasse de beurre
- ¼ tasse de persil frais
- 1 c. à soupe d'ail
- Le jus d'un citron
- 2 tasses de champignons shiitakes
- 1 échalote
- Sel et poivre

Marche à suivre :

1. Préparer le thermo circulateur (130 degrés Fahrenheit pour une cuisson saignante).
2. Avant de débiter la cuisson sous vide, bien saler et poivrer le T-bone avant de le mettre dans un sac à glissière (type Ziploc) . Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le sac. Il est suggéré de doubler le sac pour prévenir l'infiltration d'eau.
3. Faire cuire sous vide pendant 2 heures.
4. Préparer le BBQ avec les charbons de bois une quinzaine de minutes avant la fin de la cuisson sous vide.
5. Couper les champignons en tranche.
6. Hacher le persil.

7. Hacher l'échalote et l'ail.
8. Retirer le T-bone du Ziploc et déposer sur la grille
9. Faire cuire 2 minutes de chaque côté ou plus selon le degré de cuisson désiré. Cette étape de finition est cruciale pour l'obtention de saveur et pour une texture optimale.
10. Retirer du feu. Laisser reposer quelques minutes.
11. Mettre dans une poêle le persil, le beurre et l'ail, et faire cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à coloration de l'ail.
12. Verser le tout sur le T-bone.
13. Conserver la poêle et ajouter le reste de l'huile d'olive et l'échalote. Faire suer l'échalote et ajouter ensuite les champignons.
14. Faire revenir les champignons dans la poêle pendant 4-5 minutes.
15. Trancher le T-bone en morceaux et dresser les assiettes en y déposant également les champignons.
16. Servir avec des frites maison et des légumes au choix.

*Si on ne possède pas d'appareil permettant la cuisson sous vide, simplement faire cuire le T-bone sur les charbons de bois plus longtemps (entre 7-8 minutes de chaque côté et en cuisson indirecte jusqu'à l'obtention de la température interne désirée).

Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/07/steak-champignons-sauvages.html>