



Onglet de bœuf Black Angus



4 personnes



préparation : 10 minutes
cuisson : 15 - 20 minutes



chaleur indirecte à 240°C

chaleur directe à 300 - 400°C
ou zone infrarouge à 800°C

Liste d'achats

- 3-4 onglet de bœuf Black de 300 - 400g
- 2 ails
- 1 CS d'huile d'olive
- 3 CS de beurre
- Flocons de sel marin
- 1 piment Jalapenos
- 2 brins de romarin

Préparation

1. Préchauffer le grill à la chaleur maximale (si disponible, préchauffer la zone infrarouge)
2. Placer une poêle en fonte sur la grille du barbecue et préchauffer le grill.
3. Saisir l'onglet à feu direct pendant 1 minute de chaque côté.
Si vous avez une zone infrarouge, 0 à 30 secondes par côté suffisent.
4. Placez le steak dans la poêle et ajoutez le beurre et l'huile.
5. Ajouter l'ail, le piment et le romarin dans la poêle.
6. Répartir régulièrement le beurre fondu sur la viande à l'aide d'un pinceau et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la température à cœur souhaitée soit atteinte.
La température à cœur recommandée est de 54°C
7. Couper la viande et la remettre dans la poêle. Selon les goûts, saupoudrer à nouveau de sel marin.

Accompagnements

Accompagner de pommes de terre en éventail, de foccacia et de pleurotes.