



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Steak & pommes de terre rôties (et son beurre persillé)

 Pour 2 personnes |  Très facile
 60 min | 5.37€ La portion (prix indicatif)



Le b.a.-ba des plats, un bon steak et des pommes de terre rôties.
Bonus, on vous explique et vous livre aussi les ingrédients pour
réaliser un beurre persillé.

Les ingrédients

- 500 g de Pomme de terre grenaille
- 2 pièce de Steak de boeuf
- 50 g de Beurre doux
- 2 brin de Persil plat frais
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

Les pommes de terre

- 1 Préchauffez votre four à 230°C en chaleur traditionnelle
- 2 Rincez 500 g de pommes de terre. Coupez-les en morceaux d'environ 2,5 cm. Mettez-les dans une casserole. Versez de l'eau froide pour les submerger (le niveau d'eau doit être à environ une phalange au-dessus des pommes de terre). Salez (1,5 càc par litre d'eau). Portez à ébullition à feu fort. Baissez le feu pour garder un petit frémissement puis faites cuire 10 minutes.

- 3 Vérifiez la cuisson après 10 minutes en enfonçant une pointe de couteau : vous devez rencontrer une petite résistance.
Égouttez les pommes de terre. Remettez-les dans la casserole. Ajoutez de l'huile (1 càs pour 400 g de pommes de terre crues) ou encore mieux, de la graisse de canard. Salez et poivrez.
Mélangez et mettez-les dans un plat à four ou une lèchefrite. Répartissez les pommes de terre pour avoir une seule épaisseur.
Enfournez pendant 40 minutes.

Le beurre persillé

- 4 Faites chauffer 50 g de beurre 10-15 sec au micro-onde pour le rendre pommade.
Lavez le citron, zestez-en $\frac{1}{4}$ et pressez pour obtenir $\frac{1}{2}$ càs de jus. Ajoutez le zeste et le jus dans le beurre.
Mettez les feuilles de 2 brins de persil dans un verre et hachez-les avec des ciseaux.
Mélangez le beurre avec le persil.
- 5 Coupez une feuille de film alimentaire. Mettez le beurre dessus et formez un boudin.
Roulez le film en entortillant les extrémités.
Placez le beurre au congélateur ≈ 30 min pour le faire durcir.

La viande

- 6 Après 25 min de cuisson, sortez les pommes de terre du four. Retournez les pommes de terre et continuez à les cuire 15 minutes pour les dorer.
- 7 Huit minutes avant que les pommes de terre soient cuites (ou plus selon vos préférences de cuisson de la viande), faites fondre du beurre dans une poêle à feu vif.
Astuce : ajoutez une gousse d'ail entière et du thym.
Quand le beurre est mousseux, ajoutez les 2 steaks. Salez (si vous n'avez pas salé en amont) et poivrez. Comptez 2 à 3 min de cuisson par face pour une cuisson à point.
(Le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur de la viande et de vos préférences.)
Retournez le steak et assaisonnez la seconde face. Continuez la cuisson selon vos préférences.
- 8 Sortez les pommes de terre du four (et le beurre du congélateur).
Servez les pommes de terre et le steak, ajoutez le jus de cuisson si vous le souhaitez et servez avec le beurre persillé.