



Grillade sans graisse

Filet de boeuf

dans une poêle ou une sauteuse inox Cristel



Cette recette
en vidéo ici !

Toutes nos recettes : www.cristel.com/recettes

Cuisson sans graisse

Filet de bœuf



1- Préchauffez la poêle ou la sauteuse à vide aux 2/3 de la puissance maximale de votre source de chaleur. Vous pouvez vérifier la bonne température en versant quelques gouttes d'eau dans la poêle : lorsque les gouttelettes roulent comme des billes, la poêle est suffisamment chaude, vous pouvez commencer la cuisson sans attendre.



2- Placez la viande bien à plat dans votre poêle ou sauteuse CRISTEL sans chercher à la retourner. Elle attache quelques minutes pour être mieux saisie. Elle se détachera d'elle-même une fois que la surface de la viande sera bien saisie.



3- Retournez la viande pour cuire l'autre face. Une fois saisie, réduire le feu si vous souhaitez continuer la cuisson de votre viande. Si vous souhaitez une cuisson à cœur, pour le porc par exemple, faites cuire quelques minutes supplémentaires avec couvercle, après avoir déglacé avec un peu d'eau.



4- Servir nature ou accompagné d'une sauce de votre choix. Vous pouvez déglacer votre poêle où se trouve tous les sucs de cuisson, avec de l'eau, du vin, de la crème par exemple. Vous obtiendrez une sauce pleine de saveur !

Viandes de bœuf, veau, porc, agneau et volailles découpées sont grillées de la même façon.

Le service terminé, versez un peu d'eau chaude pour faciliter le nettoyage. N'hésitez pas, au besoin, à utiliser RENOX Inox de CRISTEL.