

— CUISSON

CINQ CHEMINS, UN SEUL BUT.

Poêle, charbon de bois, reverse sear, sous vide et chaleur par le haut à 800 °C mènent tous à un bon steak – ils diffèrent par le contrôle, l'effort et l'uniformité du cœur au final. Voici quand chaque méthode est la bonne.

MÉTHODE	IDÉALE POUR	CROÛTE	CONTRÔLE	DURÉE
Poêle en fonte	pièces de 2-4 cm	très bonne	moyen	10-14 min
Grill au charbon	toutes les pièces, surtout sur l'os	excellente	moyen	15-30 min
Reverse sear	dès 4 cm, tomahawk, porterhouse	très bonne	élevé	45-90 min
Sous vide	cœur uniforme, préparation à l'avance	étape séparée nécessaire	très élevé	1-3 h
Grill 800 °C	pièces fines à moyennes	maximale	faible	4-8 min

MÉTHODE 1 — LA POÊLE

La méthode la plus fiable pour les steaks de deux à quatre centimètres. Il vous faut une poêle qui emmagasine la chaleur : fonte ou fond épais en inox. Les poêles antiadhésives ne supportent pas la température nécessaire et ne devraient pas servir au steak.

1. **Sécher.** Éponger le steak partout avec du papier absorbant. L'humidité empêche la coloration.
2. **Saler.** Gros sel juste avant la cuisson – ou au moins 40 minutes avant.
3. **Chauffer la poêle.** Deux à trois minutes à feu maximal, jusqu'à ce qu'une goutte d'eau s'évapore aussitôt en grésillant. Ajouter seulement ensuite une huile à point de fumée élevé : arachide, colza ou tournesol.
4. **Saisir.** 90 à 120 secondes par face, sans bouger. Puis dresser la bande de gras sur le fond de la poêle avec une pince et la faire fondre.
5. **Arroser.** Baisser le feu, ajouter une noix de beurre, une gousse d'ail écrasée et une branche de thym. Arroser le steak du beurre mousseux pendant une minute.
6. **Mesurer.** Retirer à 51 °C pour un à point (en comptant la cuisson résiduelle).
7. **Reposer.** Quatre à six minutes sur une grille, puis poivrer et servir.

Pourquoi ne poivrer qu'après la cuisson : le poivre brûle au-delà de 180 °C et devient amer. Pour assaisonner la croûte, utilisez du poivre fraîchement concassé après le repos.

MÉTHODE 2 — LE GRILL AU CHARBON

Le charbon de bois apporte une chaleur rayonnante et des arômes fumés qu'aucune poêle ne produit. L'essentiel est la répartition en zones : versez les braises sur une seule moitié du grill. Vous disposez ainsi d'une zone directe à 300 °C et plus, et d'une zone indirecte à 150 à 180 °C.

- **Pièces fines** (hampe, onglet, bavette) : uniquement en direct, deux à trois minutes par face.
- **Pièces moyennes** (entrecôte, contre-filet) : saisir en direct, puis amener à température à cœur en zone indirecte.
- **Pièces épaisses** (tomahawk, côte de bœuf, picanha entière) : ordre inverse, voir reverse sear.

Le fameux quadrillage s'obtient en posant la viande deux fois avec une rotation de 90 degrés. C'est joli, mais cela coûte de la croûte : là où les barreaux ne touchent pas, la réaction de Maillard est moindre. Pour une croûte maximale, utilisez une plaque en fonte plutôt que la grille.

MÉTHODE 3 — LE REVERSE SEAR

Sur les pièces épaisses, la méthode classique pose un problème : le temps que le cœur soit chaud, la couche extérieure est déjà largement trop cuite. Le reverse sear inverse l'ordre.

1. Réchauffer lentement le steak au four ou en zone indirecte à 100 à 120 °C jusqu'à ce que le cœur atteigne 48 à 50 °C – 30 à 60 minutes selon l'épaisseur.
2. Sortir et éponger la surface.
3. Saisir 45 à 60 secondes par face dans une poêle brûlante ou sur braises directes.
4. Laisser reposer brièvement et servir.

Avantages : le cœur est rosé de façon homogène d'un bord à l'autre, sans anneau de transition gris. Comme la surface sèche au four, la croûte est même meilleure qu'avec la méthode classique. Et le timing se planifie sans stress.

Inconvénient : la durée. En dessous de trois centimètres, cela n'en vaut pas la peine.

MÉTHODE 4 — LE SOUS VIDE

Le steak est mis sous vide et amené exactement à la température visée dans un bain-marie. Comme l'eau ne dépasse jamais cette température, rien ne peut trop cuire.

- **À point :** 54 °C, 1 à 2 heures
- **Rosé :** 57 °C, 1 à 2 heures
- **Pièces de plus de 5 cm :** jusqu'à 3 heures
- **Short ribs :** 65 °C, 24 à 48 heures – l'alternative au braisage

À la sortie du bain, le steak est cuit mais gris. Il *doit* ensuite être saisi vivement : éponger, poêle très chaude, 45 secondes par face. Sauter cette étape donne de la viande bouillie.

Le sous vide donne toute sa mesure quand il y a du monde à table : dix steaks arrivent au même point en même temps, et la saisie finale ne prend que deux minutes.

MÉTHODE 5 — LE GRILL À CHALEUR HAUTE

Les appareils qui atteignent 800 °C avec des brûleurs à gaz par le haut se sont imposés dans les steakhouses et existent aujourd'hui pour la maison. L'avantage : avec cette chaleur rayonnante, une croûte se forme en 60 à 90 secondes là où une poêle met plusieurs minutes – et le cœur reste presque intact.

L'inconvénient est la marge étroite. Vingt secondes de trop et la croûte est brûlée. Pour les pièces épaisses, on combine donc aussi ce grill avec une phase de précuisson.

LES DIX ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES

1. **Une viande trop fine.** En dessous de deux centimètres, un cœur rosé est difficile à tenir.
2. **Une surface humide.** Sans viande sèche, pas de croûte.
3. **Une poêle trop froide.** Attendez que cela grésille fort à la pose.
4. **Une poêle trop chargée.** Plusieurs steaks refroidissent la poêle et la viande cuit à la vapeur.
5. **Retourner sans cesse pendant la saisie.** Ne retournez que lorsque le steak se détache du fond.
6. **Piquer à la fourchette.** Utilisez une pince ou une spatule.
7. **Poivrer avant la cuisson.** Le poivre brûle et devient amer.
8. **Le beurre trop tôt.** Le beurre brûle à 150 °C ; il n'arrive qu'après la saisie.
9. **Pas de temps de repos.** Le jus finit sur la planche au lieu de rester dans la viande.
10. **Trancher dans le sens des fibres.** Avec la bavette, la hampe et la picanha, c'est l'étape décisive.

L'ÉQUIPEMENT DE BASE

Une poêle en fonte lourde, une pince robuste, une sonde de température et un couteau long et bien aiguisé. Rien de plus. Vous pouvez faire l'économie des attendrisseurs, des seringues à marinade et des presses à steak.