

CUISINE DES GONES



L'ENTRECÔTE DE CHEVAL POÊLÉE

Ingrédients : Pour 6 personnes

2 entrecôtes doubles de bœuf d'env. 6 cm d'épaisseur
60 g de beurre
Sel et poivre blanc moulu

Pour préparer facilement la Recette de l'Entrecôte de cheval poêlée, commencez par faire fondre 60 g de beurre dans une poêle à feu moyen.

Quand le beurre mousse, posez les entrecôtes de cheval dans la poêle et faites les cuire 3 minutes sur la première face si vous voulez une viande saignante.

Ne pique jamais la viande avec la fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.

faites-les cuire également 3 minutes sur l'autre face.

Réduis la température sur feu moyen.

cuire l'entrecôte pendant encore 8 à 10 minutes.

Retourne-la de temps en temps

Salez et poivrez les entrecôtes, sortez-les de la poêle et mettez-les sur le plat de service.

Couvrez-les avec un papier aluminium et gardez-les au chaud dans le four entrouvert, maintenu à faible température afin de préparer la sauce.

La sauce de la recette de l'Entrecôte de cheval poêlée

Videz la graisse de cuisson de la poêle et remettez celle-ci à feu vif.

Ajoutez le reste du beurre coupé en petits morceaux et 4 cuillerées à soupe d'eau bouillante.

Raclez bien la poêle avec une spatule en bois

pour récupérer tous les sucs de cuisson et laissez cuire quelques instants

pour que le liquide évapore un peu et que la sauce prenne une consistance onctueuse.

Servez-la en même temps que les entrecôtes.