

Picanha (Surlonge de boeuf) |

Recette pour 4 portions

Description

La picanha peut être difficile à trouver, mais on peut parfois la trouver sous forme haut de surlonge.

L'astuce du chef

Pensez à sortir la viande environ 30 minutes avant de la cuire afin de la tempérer.

Ingrédients

Picanha

- 400 Gr Surlonge de boeuf
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **grill à 500 F°**
- Temps de repos **5 mins**

Préparation

Commencez par préparer la viande. Placez la viande côté gras vers le haut sur une planche à découper et coupez le capuchon de graisse si nécessaire pour qu'il ait environ 1/4 à 1/2 pouce d'épaisseur. Ensuite, retournez la viande et retirez tout tissu conjonctif. Coupez la viande en portions de taille égale, chacune d'environ 1 pouce d'épaisseur. Pliez chaque pièce en forme de « C » de manière à ce que le côté gras forme la courbe extérieure. Ensuite, passez une brochette dans la viande pour la maintenir dans cette forme. Assurez-vous d'utiliser une brochette à lame large et plate pour supporter le poids de la viande. Enfin, enduisez tous les côtés de chaque morceau de viande de sel. Placez la brochette sur le gril, en la gardant à environ 10 pouces du charbon de bois et en retournant les brochettes environ une fois par minute pendant la cuisson de la viande. La graisse finira par fondre dans la viande et deviendra dorée. Retirez la viande du gril et vérifiez la cuisson (52 °C) en coupant la couche extérieure d'un steak. Lorsque la viande atteint la cuisson désirée, placez-la dans un plat de service et laissez-la reposer au moins 5 minutes avant de la découper.

Bon appétit!