

# Entrecôte basse température

On me pose souvent la question de comment faire cuire une entrecôte ou un faux-filet basse température. Je vais donc aujourd'hui vous révéler comment le faire dans les règles de l'art, règles établies par Bruno Goussault qui a consacré près d'une quarantaine d'année de recherches scientifiques sur la cuisson sous vide à juste température. Bruno Goussault est le directeur scientifique du CREA (centre de recherche et d'études pour l'alimentation), organisme de formation reconnu dans le monde entier.

Si vous êtes un passionné de cuisson sous vide à basse température je vous recommande grandement le site du CREA: vous pourrez vous inscrire à des formations proposées par cet organisme et en particulier des cours en ligne dont le prix est extrêmement abordable (50\$, formations sous titrées en français)... Ces formations sont bien sûr orientées pour les professionnels mais en tant que particuliers on y apprend énormément.

Cet article est tiré d'un des enseignements dont j'ai bénéficié tout au long de leur formation en ligne; vous y trouverez bien d'autres astuces et techniques de cuisson ( poulet, cabillaud, saumon, porc, agneau, etc...). Je vous mets donc juste l'eau à la bouche avec cette recette! Le processus de cuisson expliqué dans cet article s'adresse en particulier aux professionnels mais si vous le suivez vous obtiendrez l'excellence d'une cuisson sous vide pour cette Entrecôte basse température.

Si vous êtes intéressé par ces formations cliquez [ici](#).



## Entrecôte basse température

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)

- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

# Ingrédients pour l'Entrecôte basse température

- une belle entrecôte de minimum 3.5 cm d'épaisseur
- sel, poivre

## Préparation

- Choisissez une belle épaisseur pour éviter de transmettre trop de chaleur à votre viande lors du marquage de la viande qui va être la première étape.



Choisissez une belle épaisseur

- Prélevez un petit morceau de graisse qui va vous servir à huiler votre plaque de cuisson.



Prélevez un petit morceau de graisse

- Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200° degrés et laissez le morceau de graisse fondre.



Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200°

- Puis déposez la viande sur la plaque. Vous allez la tourner toutes les 30 secondes pendant 4 minutes pour éviter que la chaleur s'accumule à l'intérieur: la température à cœur ne doit pas dépasser 25° et la viande ne durcira pas. On doit saisir mais ne pas cuire.



Puis déposez la viande sur la plaque

- Ne salez jamais votre viande avant de la marquer mais APRES. Lors du marquage qui se fait à haute température, la viande va perdre de l'eau et l'eau va dissoudre le sel. Vous obtiendrez ainsi un goût beaucoup moins salé que celui que vous espériez...Donc après le marquage,

salez votre viande et laissez-la reposer. La chaleur que la viande a accumulé lors du marquage à 200° va continuer à se répandre au cœur du morceau de viande; pendant cette période de repos la température à cœur doit rester en dessous de 35°. Pour l'assaisonnement vous devez utiliser 10 g de sel par kilo et 1 g de poivre par kilo. Mélangez sel et poivrez et répartissez régulièrement sur les deux faces. Puis mettez la viande au frigo (ou dans une cellule de refroidissement si vous en avez une). La température doit redescendre à moins de 6° à cœur.



Salez après le marquage

- Mettez la viande sous vide. Assurez vous bien que le sachet ne présente pas de plis à l'endroit où va se former la soudure. Puis cuisez votre viande dans un **premier bain** marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur à **83°** pendant 3 à 5 minutes suivant l'épaisseur du morceau. La température à cœur du produit ne doit pas excéder 40°. Puis ôtez la viande du bain marie et plongez-la alors dans un **deuxième bain à 56°** pour une cuisson à point environ 10 mn à 15 minutes . Si vous ne possédez pas un deuxième thermoplongeur, videz une partie de l'eau du bain marie et remplacez-la par de l'eau tiède: la température de votre bain va alors baisser et programmez-la pour 56°, température qui devrait être rapidement atteinte. En fin de cuisson la

température à cœur de la viande doit atteindre 56°. Vous pouvez utiliser un sonde spéciale pour cuisson sous vide pour vérifier votre température à cœur. Il reste encore à marquer la viande une deuxième fois dans une poêle bien chaude à 200° selon le même procédé que la première fois à savoir 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes. Vous pouvez maintenant servir votre viande.



Mettez la viande sous vide

- **Si vous désirez conserver la viande pour la servir plus tard**, laissez -la dans son sachet sous vide et sans la marquer : il va falloir procéder à son refroidissement. Ôtez la viande du deuxième bain à 56° et déposez-la sur votre plan de travail pendant 10 minutes. Le processus de cuisson se termine que lorsque la température à cœur du produit arrête de grimper.



Sortez la viande du bain



- On commence alors le processus de refroidissement: trempez votre viande sous vide pendant 10 minutes dans un bain d'eau froide du robinet pour procéder à un lent refroidissement qui va permettre à la viande de réabsorber en grande parties les exsudats de la cuisson (jus rendu).



Refroidissement bain froid

- Puis on plonge la viande sous vide dans un bain d'eau contenant des glaçons (j'ai utilisé ici un pack de congélation). La température doit redescendre à moins de 10° en moins de 2 heures.



Refroidissement bain glacé

- Votre viande étant refroidie vous pouvez la garder au frais et la servir le lendemain par exemple. Il faudra alors la réchauffer toujours sous vide dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à une température

inférieure à celle de la cuisson à savoir 54° pendant environ 15 minutes...puis enfin la marquer une deuxième toujours selon le même procédé ( 200° pendant 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes)...Et maintenant on déguste cette superbe pièce de viande!



Entrecôte basse température

---

**Boeuf « Wagyu » basse température et ses légumes au**

# sésame

Le wagyu est une viande d'origine japonaise, wa signifiant « japonais » et « gyu » le boeuf. Le wagyu le plus connu est celui de la région de Kobé. C'est une viande exceptionnelle de part son persillage (graisse répartie dans la chair) très caractéristique qui en fait une viande d'une tendreté inconcevable, difficile à imaginer si l'on en a jamais goûté... L'élevage et l'alimentation des bêtes sont extrêmement codifiés et surveillés pour obtenir cette viande exceptionnelle dont le prix est à la hauteur de la qualité. On peut dire que c'est la « rolls » des viandes. On en trouve très difficilement en Europe tant le nombre de bêtes réservées à l'exportation est minime (seules environ une vingtaine de bêtes par mois sont destinées à l'exportation pour l'Europe!).

Depuis quelques années cette viande remporte un vif intérêt dans le monde et quelques pays comme l'Australie, la Nouvelle Zélande, l'Espagne s'inspirent maintenant des méthodes d'élevage nippones et produisent du bœuf « façon wagyu » ou « façon Kobé ». On commence donc à trouver une viande assez proche de la qualité japonaise dans certaines boucheries. Bien que bien moins persillée qu'une véritable viande wagyu d'origine Kobé, ce type de viande est vraiment excellente. Pour mes amis belges vous en trouverez chez mon excellent boucher qui en propose, importée d'Australie: boucherie Dobbelaere à Braine le Château.



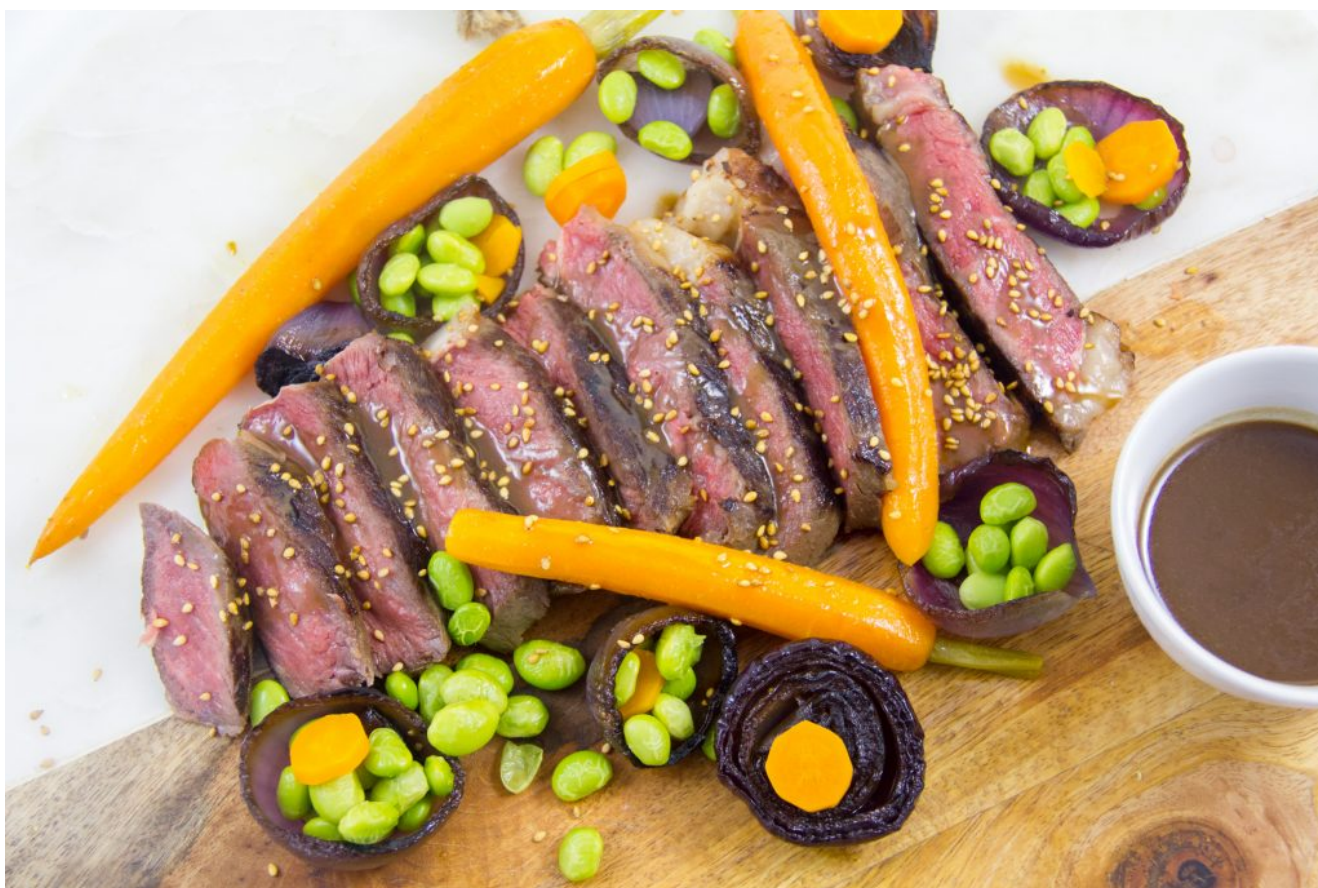
Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin

« Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame

## Ingrédients pour le Boeuf « Wagyu » (4 personnes)

- deux tranches de filet de « wagyu » australien de 400 g

chacune ( donc 800 g en tout). Remarquez le persillage de la viande...



deux tranches de filet de  
« wagyu » australien

- deux oignons rouges
- 200 g d'édamamé: ce sont des cosses de soja encore vertes qui contiennent des petites fèves. Ces légumineuses sont incontournables chez les Japonais. Vous en trouverez généralement surgelées dans les boutiques asiatiques ou les épiceries bio. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.
- 10 petites carottes primeurs
- des graines de sésame
- un peu de beurre

Pour la marinade:

- deux cuillerées à café rase de wasabi en poudre. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).
- 10 ml de sauce soja sucrée
- 10 ml de soja salé
- une cuillerée à soupe de mirin. Si vous avez du mal à en trouver cliquez [ici](#).

# Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant ici et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

# Préparation

On commence par la garniture:

- Torréfiez les graines de sésame à la poêle sans matière grasse. Réservez.



Torréfiez les graines de sésame

- Préparez les édamamés. Il suffit de les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante puis de les écosser comme les petits pois.



Préparez les édamamés

- Pelez les oignons rouges et coupez-les en deux.





Pelez les oignons rouges et coupez les en deux

- Posez les oignons côté tranché dans une poêle chaude sans matière grasse. Laissez-les bien colorer.



Colorez les oignons rouges



Laissez les oignons rouges bien colorer

- Quand le dessous des oignons est bien coloré rajoutez un

morceau de beurre. Puis ajoutez 15 cl d'eau, une pincée de sel et couvrez. Laissez cuire à feu doux quelques minutes pour attendrir les oignons.



Rajoutez un morceau de beurre avec les oignons



Puis ajoutez 15 cl d'eau sur les oignons, une pincée de sel et couvrez

- A la fin de la cuisson détaillez les oignons en jolies coupelles. Réservez.



A la fin de la cuisson  
détaillez les oignons en  
jolies coupelles

- Épluchez les carottes. Les cuire à la poêle à feu doux à couvert avec une noix de beurre, du sel et un peu d'eau. Elles doivent être tendres: au besoin rajoutez de l'eau et continuez la cuisson. En fin de cuisson tranchez deux carottes en rondelles et gardez les autres entières. Réservez.



Épluchez les carottes



## Cuisson des carottes

### Préparation de la viande

- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.



Préparez la marinade

- Plongez la viande dans la marinade et massez-la bien avec. Laissez au frais pendant une heure.



Plongez la viande dans la marinade

- Égouttez bien la viande et filmez-la. Réservez le trop plein de marinade. Mettez la viande sous vide et cuisez-la au bain marie à l'aide du thermoplongeur à 55° pendant 40 mn.



Mettez la viande sous vide

- En fin de cuisson récupérez le jus rendu par la viande. Faites-le chauffer avec le restant de marinade et réduire légèrement en rajoutant une cuillerée à soupe de soja sucré. Réservez.



Faites chauffer le jus rendu par la viande

- Sortez la viande des sachets sous vide et poêlez-la sur ses deux côtés dans une poêle **très chaude rapidement** pour la colorer (une minute max sur chaque côté). Réservez au four à 55°, le temps de réchauffer tous les autres éléments. Profitez-en pour préchauffer vos assiettes de service à la même température dans le four.



Poêlez la viande sur ses deux côtés rapidement

## Dressage

- Sortez la viande du four et tranchez-la.



Tranchez la viande



Tranchez la viande

- Déposez les tanches de viande dans le plat de service

puis disposez les légumes tous autour. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées. Servez la sauce dans une petite coupelle individuelle.



Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame



Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame



Bœuf « Wagyu » basse température et légumes au sésame



