



1 BIFTECK DE CÔTE

Particularités

Juteux, savoureux et généreusement persillé, le bifteck de côte fond en bouche. Le petit plus ? Son prix accessible qui en fait un grand favori pour nos rassemblements.

Cuisson

On aime nos steaks bien cuits ? Le bifteck de côte est la coupe tout indiquée ! En raison de son persillage généreux, il conservera toute sa saveur, peu importe le degré de cuisson.

Astuce

Le bifteck de côte est si tendre et savoureux qu'il n'est pas nécessaire de le mariner au préalable. Pour bien l'apprécier, on l'assaisonne simplement avec quelques épices au choix. Un délice !

Voir les recettes de bifteck de côte

2 FILET MIGNON

Particularités

Le filet mignon remporte la palme de la coupe de bœuf la plus tendre. En revanche, son goût est moins marqué que les autres pièces de viande.

Cuisson

Les maîtres grillardins recommandent de le consommer saignant ou mi-saignant pour profiter au maximum de sa tendreté.

Astuce

Tout comme le bifteck de côte, il n'est pas nécessaire de faire mariner notre filet mignon. On l'assaisonne avec un peu de sel et de poivre, puis le tour est joué !

Voir les recettes de filet mignon

3 BIFTECK D'ALOYAU

Particularités

Communément appelé le T-bone, le bifteck d'loyau contient une partie du filet mignon et une autre du contre-filet, séparées par un os en forme de T. Il est si savoureux qu'il n'est pas nécessaire de le faire mariner. Il suffit de l'assaisonner légèrement pour une grillade exceptionnelle !

Cuisson

La cuisson avec l'os confère énormément de goût à la viande. On fait cuire notre bifteck d'loyau de 2 à 4 minutes

Astuce

Même si l'on ne le mange pas au final, on laisse le morceau de gras durant la cuisson. Il apportera encore plus de saveur à notre bifteck grillé.

Voir les recettes de bifteck d'loyau

4 FAUX-FILET

Particularités

Sans os, le faux-filet se démarque par son persillage généreux et son goût plus prononcé que celui du filet mignon. À la fois tendre et juteux, il figure parmi les coups de cœur des amateurs de grillades.

Cuisson

Les parties avant de l'animal peuvent supporter des niveaux de cuisson plus élevés, car elles sont plus grasses que les parties arrière. Contrairement au contre-filet ou au bifteck d'loyau, le faux-filet ne perdra pas en saveur, même si on le souhaite bien cuit.

Astuce

Pour une cuisson sur le barbecue, on oublie les morceaux de faux-filet qui sont tranchés minces. Ils risqueraient de perdre leur saveur pendant la cuisson.

Voir les recettes de faux-filet

5 LE MÉDAILLON DE SURLONGE

Particularités

Avec sa coupe plus petite qui épouse la forme de l'assiette, le médaillon de surlonge prend toute son ampleur lorsqu'il est grillé sur le barbecue. Aussi juteux que savoureux, on le déguste avec nos assaisonnements favoris.

Cuisson

La coupe épaisse des médaillons facilite la cuisson au degré recherché — de mi-saignant à bien cuit. De quoi satisfaire tous les palais !

Astuce

Le médaillon de surlonge se marie bien avec une sauce au vin rouge ou encore avec des assaisonnements plus relevés : piments broyés, poivre noir ou vert, ail, moutarde forte, sauce chimichurri... Place à la créativité.

Voir les recettes de médaillon de surlonge

6 BAVETTE

Particularités

Très fibreuse, la bavette est exceptionnellement maigre et goûteuse. C'est la coupe classique des bistros !

Cuisson

La bavette est un excellent choix pour le barbecue, à condition de ne pas trop la cuire et de la trancher contre le grain au moment de servir. On la sert donc saignante, pour une texture plus tendre et agréable en bouche.

Astuce

On la fait mariner de 24 à 48 heures pour attendrir sa fibre filandreuse.

Voir les recettes de bavette

7 CONTRE-FILET

Particularités

Le contre-filet se distingue par sa tendreté remarquable et ses saveurs plus marquées que le filet mignon. Il possède en effet une légère note de noisette.

Cuisson

Comme le contre-filet est une coupe souvent plus épaisse, il est facile de personnaliser sa cuisson selon le degré recherché, de mi-saignant à bien cuit. À chacun ses préférences !

Astuce

On le choisit le plus marbré possible pour nous assurer un bon équilibre entre le persillage et la tendreté.

Voir les recettes de contre filet

8 LE HAUT DE SURLONGE

Particularités

Steak classique par excellence, le bifteck de haut de surlonge nous offre un excellent rapport qualité-prix. Sans os et avec peu de persillage, il est à la fois maigre, tendre et savoureux. Parfait pour nos barbecues rassemblant de nombreux invités !

Cuisson

Comme il contient peu de gras, le haut de surlonge ne doit pas être trop cuit. Moins le degré de cuisson est élevé, plus on gagne en saveur !

Astuce

Pour une tranche individuelle, on choisit une pièce avec une épaisseur d'au moins 1 po (2,5 cm). La viande sera alors plus tendre. Coupé en cubes, le haut de surlonge fait aussi d'excellentes brochettes !

Voir les recettes de haut de surlonge

Astuce pour la cuisson de la viande

Tout d'abord, avec le pouce et l'un des quatre autres doigts de la main gauche, faites le geste de prendre une pincée de sel. Touchez, avec un doigt de l'autre main, la base de votre pouce gauche. La molesse — ou la fermeté — de votre peau à la base du pouce gauche équivaut à la cuisson de votre steak :



INDEX	MAJEUR	ANNULAIRE	AURICULAIRE
SAIGNANT	MEDIUM	CUIT	BIEN CUIT