

# Le steak pour hamburger

écrit par Pariseyn | 28 avril 2017



Il y a quelques petites astuces à connaître pour réaliser un steak à hamburger digne de ce nom.

Tout d'abord, la viande. L'idéal est de la hacher soi-même, cela permet de choisir ses morceaux et d'y incorporer différents éléments, comme du gras, de l'oignon ou des épices.

Il existe des morceaux moins coûteux que le filet ou l'entrecôte qui ont un goût remarquable. On choisira du paleron, de la basse cote ou du gîte à la noix. Les connaisseurs préconisent de mélanger 2 voire 3 viandes pour constituer son « blend » personnel, comme par exemple une mélange à 50/50 d'épaule et de poitrine de bœuf, ou comme le suggère Heston Blumenthal,  $\frac{1}{4}$  de basse cote,  $\frac{1}{4}$  de poitrine et  $\frac{1}{2}$  de paleron.

Utiliser une grille à trous de 3 mm pour hacher la viande.

En achetant à son boucher du gras de bœuf ou de porc, on pourra doser la quantité de gras : idéalement entre 15 et 20 %.

Pour une quantité de 400 g de viande, l'ajout d'un oignon haché et d'une cuillère à soupe de sauce Worcestershire sublimerait le steak. Les petits morceaux d'oignon apparaîtront à la surface et donneront du goût en grillant.

Le façonnage : idéalement une boulette de 80 g formée en un cercle de 9 à 10 cm, ce qui donnera une épaisseur d'environ 10 mm. Les plus affamés fabriqueront des steaks jusqu'à 150 g, mais je trouve que cela rend le hamburger difficile à manger. Ne pas tasser la viande au façonnage. Pour les enfants,

prévoir un cercle de 8 cm et 55 g de viande (correspondant à un bun de 50 g).

Pour faciliter la manipulation des steaks et optimiser leur cuisson, les mettre 10 minutes au congélateur avant de les cuire.

Pour la cuisson, il faut utiliser une plancha ou une poêle très chaude. A titre d'exemple, les planchas ou plaques à snacker professionnelles montent à 300 °C.

On met l'huile sur la viande à l'aide d'un pinceau, pas dans la poêle qui fumerait inutilement avec un risque de décomposition (l'huile d'olive, par exemple, résiste très mal aux hautes températures).

On ne met pas de sel ou de poivre avant la cuisson, mais seulement au moment de servir : le sel absorbe l'eau et ferait donc sortir le jus, rendant la viande moins moelleuse (c'est le même phénomène quand on met du sel sur une nappe tachée de vin). Quant au poivre, il brûle à haute température ce qui dénature son goût. Ceci est valable pour toutes les viandes que l'on fait griller.

L'important est d'obtenir une croûte caramélisée et pleine d'arômes due à la réaction de Maillard. C'est pour cela qu'il faut une poêle très chaude. De plus, dès que la réaction de Maillard se forme, la viande se détache facilement de la poêle ou de la grille du barbecue. Le fait d'avoir refroidi les steaks laisse le temps à la croûte de se former sans trop cuire l'intérieur qui doit rester saignant ou à point selon les goûts.

Ne pas toucher au steak en début de cuisson : la réaction de Maillard ne s'étant pas formée, il accrocherait à la poêle et serait impossible à retourner.

De même, on n'écrase pas la viande avec une spatule pendant la cuisson, ça n'accélère pas la réaction de Maillard, mais en

plus ça fait sortir le jus, rendant ainsi la viande moins tendre. De plus, cela tasse les chairs (c'est le même phénomène quand on tasse une boule de neige : elle durcit) rendant ainsi la viande plus ferme : tout le contraire de ce que l'on recherche !

Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur du steak et la température de la poêle. Pour un steak de 80 à 125 g, compter :

Bleu : 2 minute de chaque coté

Saignant : 3 minutes de chaque coté.

A point : 4 minutes de chaque coté.

Bien cuit : 5 minutes de chaque coté.

Après la cuisson, laisser les steaks se détendre 5 minutes recouverts d'une feuille de papier aluminium. Cela permet aux sucs de se redistribuer dans la viande. Et après seulement, on pourra saler et poivrer.