



- La préparation et le traitement des filets et steaks ou entrecôtes de la viande Galloway exigent un peu plus d'attention que la viande d'autres animaux. C'est un critère évident pour une préparation parfaite.
- Sortez les morceaux de filets, romsteaks et entrecôtes du réfrigérateur environ 2 heures avant de les mettre à la poêle.
- Ne les salez pas avant de les cuire
- Évitez de les baigner dans du liquide!

Préparation

- Faites bien chauffer beurre ou huile (selon votre goût) dans la poêle
- Mettez-y la viande et dorez-la bien de chaque côté 1 minute seulement
- Sortez la pièce de viande, salez et poivrez-la
- En suite laissez-la cuire au four, préchauffer à 80°, 15 à 20 minutes sur une grille évitant de la baigner dans le liquide sortant.
- De cette façon la viande restera rose mais ne pas sanglante
- Entre temps préparez la garniture de votre menu
- Servez avec du beurre aux herbes ou avec une sauce de votre goût