

# COMMENT CUIRE UN un steak à la perfection

*cuisson entre 200 et 250°C*



**BLEU**  
50°C

**SAIGNANT**  
55°C

**À POINT**  
60°C

**BIEN CUIT**  
65°C

**TRÈS CUIT**  
70°C

## **BLEU**

(très rouge au milieu et tiède)

6 min d'un côté  
3 à 4 min de l'autre\*

## **SAIGNANT**

(rouge au milieu)

6 min d'un côté  
4 à 5 min de l'autre\*

## **À POINT**

(rosée au milieu)

7 min d'un côté  
5 à 6 min de l'autre\*

## **BIEN CUIT**

(légèrement rosée au milieu)

8 min d'un côté  
6 à 7 min de l'autre\*

## **TRÈS CUIT**

(couleur brune au milieu)

9 min d'un côté  
7 à 8 min de l'autre\*

*\*temps de cuisson pour un  
steak de 2,5 cm d'épaisseur*

