

## CUISSON DES STEAKS

<p>1. Branche la plancha, mets des feuilles de sopalin sur le côté au niveau de l'évacuation des graisses et laisse la chauffer. Une fois bien chaude, mets huit steaks en cuisson avec un chrono de 5min</p>	
<p>2. Quand le chrono sonne, retourne les steaks et remet un chrono de 5min.</p>	
<p>3. Lorsque ça sonne à nouveau, ils sont cuits ! Mets les dans un petit bac en inox. Relances-en jusqu'à en avoir la quantité souhaitée (environ 3 bacs par jour)</p>	
<p>4. Une fois que tu as assez de steaks, débranche la plancha. Je te conseille de nettoyer grossièrement le gras avec un sopalin tant que la plaque est chaude. Nettoie là à l'eau chaude sans frotter fort avec une éponge.</p>	