



Côte à l'os



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1 côte à l'os (de ± 600 g)
huile d'arachide
3 brins de romarin
4 gousses d'ail (écrasées)
1 cuillère à soupe de baies de poivre noir (écrasés au mortier)
1 cuillère à soupe sel marin

Méthode de préparation

- 1.** Sortez la viande du réfrigérateur et séchez-la avec du papier absorbant. Badigeonnez-la légèrement d'huile d'arachide.
- 2.** Hachez finement le romarin. Frottez bien le steak avec du romarin et de l'ail. Couvrez et laissez reposer pendant une heure à température ambiante. Enlevez le romarin et l'ail. Frottez la viande avec du sel et du poivre.
- 3.** Lorsque le barbecue est bien chaud, saisissez directement la viande des deux côtés. Placez la viande sur la zone froide et poursuivez doucement la cuisson pendant une demi-heure. Utilisez un thermomètre à cœur pour vérifier si la température à cœur souhaitée est atteinte (voir le conseil 16). Pour ne pas perdre tous les sucs de la viande, laissez-la reposer sous une feuille d'aluminium pendant au moins 10 minutes avant de la couper.
- 4.** Coupez de belles fines tranches et retirez l'os.
- 5.** Présentez les tranches de viande sur un plat et servez.