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.**