

La Côte de Bœuf Parfaite au Barbecue : Maîtrisez la Cuisson

Ingrédients nécessaires

- 1 côte de bœuf de 1,2 kg (épaisseur minimale de 4 à 5 cm)
- Fleur de sel de Guérande
- Poivre noir du moulin
- 3 gousses d'ail en chemise
- 2 branches de thym frais
- 30g de beurre demi-sel
- Huile neutre (type pépins de raisin)

Préparation avant cuisson

- Sortir la viande du réfrigérateur 1h à 2h avant la cuisson pour qu'elle soit à température ambiante.
- Essuyer soigneusement la viande avec du papier absorbant pour garantir une croûte parfaite.
- Badigeonner légèrement les deux faces avec l'huile neutre.

Étapes de cuisson

- Saisir la viande à feu vif (zone directe) pendant 3 à 4 minutes par face pour créer une croûte caramélisée.
- Déplacer la côte en zone indirecte (chaleur moins intense) pour terminer la cuisson à cœur.
- Ajouter le beurre, l'ail et le thym sur la viande durant les dernières minutes de cuisson.
- Utiliser un thermomètre à viande : viser 52°C à cœur pour une cuisson saignante.

Conseils de chef pour une viande tendre

- Le repos est crucial : laisser reposer la viande sous une feuille d'aluminium pendant 10 minutes avant de trancher.
- Ne jamais piquer la viande avec une fourchette pour éviter de perdre les jus.
- Assaisonner généreusement avec la fleur de sel uniquement après la cuisson pour ne pas dessécher la chair.
- Utiliser une pince plutôt qu'une fourchette pour retourner la côte.