

Temps de cuisson : 6 à 8 min

Temps de préparation : 2 min

Degré de difficulté : Facile

Portion : 1 côte de boeuf



Côte de boeuf au sel

Ingrédients :

- 1 côte de boeuf d'une bonne épaisseur par personne
- 1/2 tasse de gros sel pour chaque côte de boeuf

Marche à suivre :

1. Préchauffer le BBQ à puissance maximale.
2. Prendre la moitié du gros sel et l'étendre sur une face du steak. Bien appuyer sur le sel pour le faire coller à la viande. Retourner la côte de boeuf et répéter l'opération avec le sel (voir la photo pour quantité). Attendre 4-5 minutes.
3. Mettre sur la grille du BBQ. (Oui, du sel tombera dans le BBQ. Ce n'est pas grave.) Faire cuire à High 1 minute et réduire à medium. Laisser cuire pendant 3 minutes. Puis retourner le steak et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes (pour un steak medium saignant. Ajuster le temps de cuisson en fonction de vos préférences.)
4. Déposer le steak sur une assiette et laisser reposer 2-3 minutes. Enlever le sel qui est resté.
5. Servir tel quel.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2014/07/cote-de-boeuf-au-sel-trop-facile-e.html>