



Côte de Boeuf



4 Personnes



préparation: 5 Minutes
cuisson: 35 - 45 Minutes



chaleur directe à 300 - 400°C
ou avec zone de cuisson
infrarouge à 800°C
chaleur indirecte à 150°C

Liste d'achats

- 2 x 500 - 700g de Côte de Boeuf par exemple du boeuf Morucha
- Flocons de sel marin de haute qualité

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 2 heures avant de la griller
2. Chauffer le gril au maximum (préchauffer la zone de cuisson infrarouge, si elle existe).
3. Saisir la côte de bœuf à feu vif pendant 2 minutes de chaque côté.
Sur la zone infrarouge, 20 à 30 secondes par côté suffisent.
4. Placer le morceau sur la zone indirecte et le faire cuire à 150°C, couvercle fermé, jusqu'à obtention de la température à cœur souhaitée.
La température à cœur recommandée est de 54 à 56°C.
5. Couper la viande et la saupoudrer de flocons de sel marin.

Accompagnements

Les pommes de terre sautées et les légumes se marient parfaitement avec cette viande.