

# La côte de bœuf et sa cuisson

## Sa marinade et la petite touche finale

Si votre côté est congelée, la sortir une journée avant et la laisser décongeler dans le réfrigérateur.

Sortir la cote 2h avant la cuisson et l'arroser d'huile d'olive et d'épices pour grillades. Ne pas oublier de faire les deux côtés.

**Au dernier moment**, apporter la touche finale qui révélera la saveur de la viande en parsemant du sel concassé de chaque côté afin de former une croûte de sel lors de la cuisson. Il faut former une fine pellicule de gros sel.

## Le type de cuisson et temps cuisson

**A la plancha** : Pour une côte de bœuf de 4 cm d'épaisseur environ, il faut prévoir environ 5-6 minutes de cuisson de chaque côté. La plancha doit être très chaude pour bien saisir la côte.

**Au barbecue**, la cuisson reste la même la différence est liée à la qualité de la braise.

**Cuisson au four** : Saisir la côte de bœuf à la poêle 3-4 minutes pour obtenir une croûte dorée. Une fois dorée sur chaque face, déposez la côte de bœuf dans un plat allant au four et enfournez là à 200°C (TH6/7). Il faut compter 15 minutes environ de cuisson pour une cote de 4 cm d'épaisseur. Vérifier la cuisson selon votre goût.

## La dégustation

A la fin de la cuisson, placer la cote sur une planche en bois et découper des tranches d'environ 1 cm . Ajouter un peu de poivre **mais surtout pas de sel**, la croûte de sel suffit à égayer vos papilles.

Astuce : si vous avez des os à moelle, faites-les cuire en même temps que votre côte et beurrez cette dernière avec la moelle.

Bon appétit Muriel et Nadia