



## ***Côte de boeuf au sel trop facile et hyper savoureuse!***

[30 MIN. ET MOINS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

6 MIN

---

TEMPS DE REPOS :  
3 MIN

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

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

## Préparation

---

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.