

# Côte de bœuf au barbecue avec une sauce au Roquefort

Recette du chef Alex Frosch

## Ingrédients :

1 belle côte de bœuf

## Pour la sauce :

Du roquefort

De la crème

Du poivre

De l'huile d'olive

½ verre de vin blanc

La côte de bœuf a un poids qui varie entre 1 kg et 1,8 kg. Mais plus que le poids c'est l'épaisseur de la côte qui est importante pour déterminer le temps de cuisson.

Temps de cuisson pour une côte saignante :

- Environ 3,5cm d'épaisseur, 18/20 minutes

- Environ 5,5 cm d'épaisseur, 25/28 minutes

Il est important d'avoir une braise ou un feu vif et puissant pour la cuisson. Ici l'objectif est d'obtenir une côte saignante. Les personnes qui aiment un peu plus cuit, pourront déguster l'entame qui sera « à point ».

Vos braises sont prêtes ! C'est parti, disposez votre côte au plus près de la braise 2/3 minutes de chaque côté pour bien la saisir, puis remontez un petit peu votre grille pour continuer la cuisson.

*Quelques conseils d'un boucher :*

- Bien **préchauffer votre grille** et huilez légèrement votre côte permettra de limiter le collant,

- Pour les petites côtes de bœuf, **évitez de les retourner trop fréquemment avec une fourchette**. Vous allez les piquer et cela va entraîner une perte de sang et de sucs et donc une viande qui peut devenir plus sèche,

- Lors des retournages, faites tourner la côte de 40° sur la grille **pour obtenir un beau quadrillage** comme au restaurant avec 2 allers retours sur votre grille ! 1 pour la saisie grille basse (2/3 min), 1 pour la cuisson sur grille moyenne (7/8min).

- **Ajoutez le sel et le poivre en fin de cuisson**

- Dispersez sur votre côte des herbes (**basilic, romarin,..**) ou dans le feu si vous en avez à profusion, cela parfamera votre viande.

- Comment avoir le cœur de votre côte chaud, tout en restant saignant ? **En fin de cuisson, relevez votre grille au maximum et entourez votre viande d'aluminium**

pendant 4/5 minutes. La chaleur va se disperser à cœur sans cuire. Le centre de la côte sera chaud lors la dégustation. Indispensable sur les côtes de plus d' 1.5 kg.

- Dans le même esprit, il est conseillé de **laisser reposer sa viande après cuisson** 5/10 minutes près du barbecue recouverte d'un plat. La chaleur se diffusera dans la viande, de plus elle va s'attendrir grâce à une dispersion uniforme des jus de cuisson.

- Enfin **pour la découpe, partez du coin opposé à l'os**. Découper des tranches de viande généreuses. Vous remarquerez que l'entame est plus rosée, et que les tranches à cœur sont plus saignantes. Vous en aurez ainsi pour tous les goûts. Utilisez des couteaux bien tranchants également pour votre table.

#### Préparation de la sauce au Roquefort :

Faire fondre un carré de roquefort. Une fois fondu à petit feu doux, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et un demi verre de vin blanc (environ 8 à 10cl). Laisser réduire légèrement toujours à feu doux. Ajouter une à trois cuillère à soupe de crème fraîche selon la force de la sauce souhaite: plus on met de crème moins c'est fort. En suite ajouter légèrement de la maïzena pour épaissir au besoin.