

# MÉTHODE DE CUISSON D'UNE CÔTE À L'OS DE +/- 1 KG

## ETAPE 1

Sortir la viande du réfrigérateur au moins 3h avant la cuisson à température ambiante.

## ETAPE 2

Salier fortement le dessus de la viande avec du gros sel ou de la fleur de sel de qualité

## ETAPE 3

Déposer la viande sur la plaque du four (viande avec le sel au-dessus) à 55°C pendant au moins une grosse heure. Cette opération peut durer jusqu'à 2 heures sans problèmes. Le but étant de monter la viande à température sans l'agresser.

## ETAPE 4

*A la poêle :*

Mettre moitié beurre, moitié huile Isio 4 (le but de l'huile est que le beurre puisse monter fortement en température sans brûler). Faire chauffer la poêle au maximum et mettre la côte dedans (avec le sel du départ et ne pas resaler) pendant 4/5 minutes de chaque côté afin de former une belle croûte. La poêle doit hurler et splitter partout !  
Ne pas avoir peur que ça brûle...

*Au BBQ ou à la plancha :*

Même principe au BBQ très chaud (souvent plus compliqué car la graisse peut prendre feu) et à la plancha.

## ETAPE 5

Sortir la viande de la poêle et la laisser se détendre 5 à 10 minutes. En option : mettre de l'aluminium au-dessus.

## ETAPE 6

Faire chauffer vos assiettes au maximum ! C'est l'étape la plus importante. Une assiette froide = une viande froide !

## ETAPE 7

Retirer l'os et tranchez la viande en morceau d'un gros centimètre chacun.

**LA MEUTE**