

Steak t-bone

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

1 steak t-bone
3 brins de romarin frais
2 feuilles de laurier
1 bulbe d'ail (coupée en deux)
1 cuillère à soupe de grains de poivres (mélange, grossièrement moulus ou écrasés au mortier)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1⁄2 cuillère à soupe sel marin

Méthode de préparation

1. **Sortez le t-bone du réfrigérateur une demi-heure avant de le griller et laissez-le revenir à température ambiante. Retirez les herbes aromatiques. Saupoudrez-le de sel marin et placez-le sur la zone chaude du barbecue. Laissez-le cuire 3 à 4 minutes, puis retournez-le. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes et glissez le steak vers la zone froide. Selon votre préférence, poursuivez la cuisson du steak pendant 2, 4 ou 5 minutes de chaque côté. Plus le temps de cuisson sera court, plus la viande sera saignante.**

2. **Après la cuisson, laissez reposer le steak légèrement couvert sur une planche en bois pendant 10 minutes, ce qui permettra à la viande de garder tous ses sucs au moment de la découpe. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, tranchez la viande et dressez-la joliment sur un plateau.**

3. **Laat de steak na het grillen nog 10 minuten lichtjes afgedekt op een houten plank rusten, zo blijft het vlees sappig als je het aansnijdt. Verdeel met een scherp mes in dunne plakjes en schik deze mooi op een schaal.**