

T-bone au barbecue à charbon

Découvrir et partager les plaisirs de la cuisine au barbecue

Portions	Préparation	Cuisson	Difficulté
3 personnes (1 T-bone)	30-45 min (repos à température ambiante)	20-30 min + 15-20 min de repos	Intermédiaire

Ingrédients

- 1 T-bone de bœuf d'environ 1 à 1,2 kg (1 pièce pour 3 personnes)
- Gros sel ou fleur de sel
- Poivre du moulin
- Sarriette fraîche ou séchée

Matériel nécessaire

- Un barbecue à charbon Weber, réglé en cuisson directe puis indirecte
- Un thermomètre connecté Weber Connect Smart Grilling Hub
- Du papier boucher ou du papier aluminium (pour le repos)
- Une pince à viande longue

Préparation

- 1 Sortez le T-bone 30 à 45 min avant cuisson. Séchez, salez généreusement des deux côtés, poivrez, parsemez de sarriette.
- 2 Saisissez en cuisson directe à 280-300°C, 2 à 3 min par face, jusqu'à un beau quadrillage (effet Maillard).
- 3 Passez en cuisson indirecte (zone froide), couvercle fermé, 150-170°C. Plantez la sonde au cœur (évitez l'os) et retirez à 46-47°C à cœur.
- 4 Emballez aussitôt dans du papier boucher ou aluminium. Laissez reposer 15-20 min jusqu'à 52°C à cœur (saignant), puis tranchez.

Astuce : Retirez toujours la viande 5 à 6°C avant la température à cœur visée : la cuisson par inertie fait le reste pendant le repos.