



Les astuces de Jean-Noël Robin  
chef du « Texas grill »

## La grillade de bœuf



**Q**uoi de mieux qu'un bon steak de bœuf sur le barbecue ! Le bœuf se prête à merveille à la cuisson sur le grill. Il n'est pas toujours nécessaire, sauf dans le cas des viandes hachées, de cuire la viande de bœuf de façon extrême. Le bœuf conserve une bonne partie de ses saveurs dans son jus. La cuisson sur le grill a pour effet d'assécher la viande donc de lui faire perdre un peu de saveur.

**Un petit mot sur la bonne utilisation et le bon entretien de votre barbecue :**

Certaines personnes ont tendance à faire trop cuire les viandes sur le grill ou encore essaient de les faire cuire trop rapidement en augmentant la température du barbecue. Prenez le temps de faire cuire votre viande convenablement, vous en serez les principaux gagnants.

D'autres personnes laissent la température du barbecue au mode "préchauffer", c'est à dire au maximum pendant le début de la cuisson. Bien souvent, au moment où l'on se rend compte que la température est trop haute, il est déjà trop tard et la viande aura déjà eu le temps de brûler en surface. Nous vous recommandons fortement de laisser le couvercle de votre barbecue ouvert pendant au moins 30 secondes tout en abaissant la température de ce dernier avant d'y déposer vos viandes. Si les flammes enrobent vos viandes, poussez celles-ci dans un coin de votre grill, à l'abri des flammes généralement concentrées dans le centre du grill, afin de laisser le temps à la graisse ou la sauce de se consumer. Il est très important de bien nettoyer le grill du barbecue après chaque utilisation avec une brosse d'acier. A moins de rincer vigoureusement votre grill après lavage, il n'est pas conseillé de le nettoyer avec une laine d'acier. Elle peut contenir des produits savonneux ou encore perdre des filaments de métaux qui pourraient éventuellement se retrouver dans votre assiette et donc dans votre estomac.

