

## *Bavette de bison marinée aux herbes de Provence*



### Décongélation:

Placer la bavette sous vide dans l'eau froide de 15 à 40 min. jusqu'à décongélation complète.  
Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries.  
La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

### Méthode de cuisson : **Barbecue**

- Sur le grill bien chaud ou un saisissezur à viande, mettre une huile sur la grille et aussitôt bien faire dorer chaque côté afin de seller les jus à l'intérieur.
- Baisser le feu et cuire 4-10 min. selon l'épaisseur. **Ne pas trop cuire.**

## Quelques trucs...



- **Saisir et glisser la bavette sur le côté éteint du barbecue ou sur la grille du haut** et fermer le couvercle. Le bison est maigre, la cuisson douce est donc préférable.
- Réduire le temps de cuisson et terminer la cuisson  $\pm$  4 minutes sur le comptoir bien enveloppé dans un papier d'aluminium. L'idéal est de surélever la pièce sur une lèchefrite avec une grille. Un peu comme un rôti. La pièce va se reposer, se détendre et le sang va se répartir à l'intérieur de la viande. Dans l'assiette, avec une pièce saignante, le jus n'ira pas dans votre pomme de terre ou votre salade.
- Dans l'assiette, couper la pièce de viande dans le sens contraire des filaments.

### Méthode de cuisson : **Four**

- Préchauffer le four à 340°F - 350°F et ensuite faire dorer au poêlon 20 sec. chaque côté.
- Mettre la bavette sur une grille dans une assiette d'aluminium ou un plat allant au four.
- Couvrir avec une feuille d'aluminium et cuire 5-12 min. selon l'épaisseur.

**\*\* La pièce de bison est délicieuse medium \*\***

**\*\* Elle se cuit comme une bavette de bœuf \*\***



**Ingrédients:** Eau, huile de canola, sucre, légumes déshydratés (tomate, ail, oignon), sel de mer, moutarde de Dijon en poudre, épices, lavande, arôme artificiel.

POUR INFORMATION : (819) 432-0808