

Bavette de boeuf marinée au poivre



Décongélation: Placer la bavette de boeuf 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 saissiseur à viande, bien faire dorer chaque côté afin de seller les jus à l'intérieur.
- Baisser le feu et cuire 5-12 min. selon l'épaisseur. **Ne pas trop cuire.**



- **Saisir et glisser la bavette sur le côté éteint du barbecue ou sur la grille du haut** et fermer le couvercle. Réduire le temps de cuisson et terminer la cuisson \pm 4 minutes sur le comptoir. Surélever la pièce sur une grille avec une lèchefrite ou une assiette en dessous. Le steak va garder son croustillant. C'est un truc de chef. S'il manque de cuisson, mettre un papier d'aluminium sur le dessus, il va monter d'un degré ou deux et il va continuer de cuire. **La bavette est délicieuse saignante.** 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.

- **Couper la bavette dans le sens contraire des filaments.**

Méthode de cuisson : **Four**

- Préchauffer le four à 375° (190°C) et ensuite faire dorer au poêlon 20 sec. chaque côté.
- Mettre une grille sur ou dans le poêlon afin de cuire la bavette en hauteur.
- Mettre la bavette sur la grille et cuire 5-10 min. selon l'épaisseur.

*****La bavette est délicieuse saignante*****

Ingrédients: Eau, huile de canola, fines herbes, épices, poivre, sel.

Bavette grillée

déglacée au vin



Pour les amateurs de viande bien cuite,
une petite recette rapide pour apprécier la bavette.

Méthode de cuisson : **Poêlon**

- **Faire dorer** au poêlon 30 sec. chaque côté.
- **Mettre** la bavette de boeuf sur une planche à découper et **couper** des lanières dans le sens contraire des filaments.
- **Remettre** les lanières dans le poêlon et **cuire** jusqu'à cuisson complète.
Retirer le surplus d'huile de la marinade s'il y a lieu.
- Lorsque la fumée se dégage du poêlon et que la marinade est collée dans le poêlon, **déglicer** avec un vin rouge ou un vin blanc et poursuivre la cuisson quelques instants en brassant.

De cette façon, la bavette reprend vie et elle redevient juteuse. Elle a même gagné une saveur de BBQ. Servir avec une salade. Sur la photo, salade printanière avec roquette ainsi qu'une vinaigrette maison au sirop de cassis.