

Onglet de bœuf de l'Ouest

mariné à la bière noire



Décongélation:

Placer l'onglet de bœuf 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 l'onglet 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. **L'onglet est délicieux médium saignant.** 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 l'onglet 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 pièce en hauteur.
- Mettre l'onglet sur la grille et cuire 5-10 min. selon l'épaisseur.

Ingédients: Bière noire St-Ambroise à l'avoine, huile de canola, mélasse, moutarde, oignon, café, cacao, ail, sel, poivre.