

Filet d'épaule de bison

mariné aux herbes de Provence



Décongélation: Placer le filet de bison 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, 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.**



- Saisir et glisser le filet 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.

Filet d'épaule de bison

mariné aux herbes de Provence

Méthode de cuisson : **Four**

- Préchauffer le four à 340°F - 350°F et ensuite faire dorer au poêlon 20 sec. chaque côté.
- Mettre une grille sur ou dans le poêlon afin de cuire le filet en hauteur.
- Mettre le filet sur la grille et cuire 5-10 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.



Distribution

Surgelés haut de gamme



4 fourchettes

Viandes rouges

Poissons

Fruits de mer

POUR INFORMATION : (819) 432-0808