

Macreuse de bœuf et balsamique



Pour vous décrire la macreuse, nous pourrions vous dire qu'elle tient de la bavette pour ce qui est de son aspect et de sa texture. Pour sa tendreté et son goût, elle n'a pas son pareil puisqu'elle fond dans la bouche et qu'elle est goûteuse et savoureuse.

Ingrédients

2 steaks de macreuse (4 portions)
Vinaigre balsamique
Fleur de sel

Poivre du moulin
Fromage Boursin aux trois poivres

- Sortir les steaks de macreuse 30 minutes avant la cuisson question de la détendre.
- Badigeonner chaque côté des pièces de viande de balsamique et laisser reposer.

Si vous avez un BBQ, le faire préchauffer. Sinon, vous pouvez tout aussi bien utiliser une poêle antiadhésive striée que vous aurez huilé et préchauffé.

Pour la cuisson

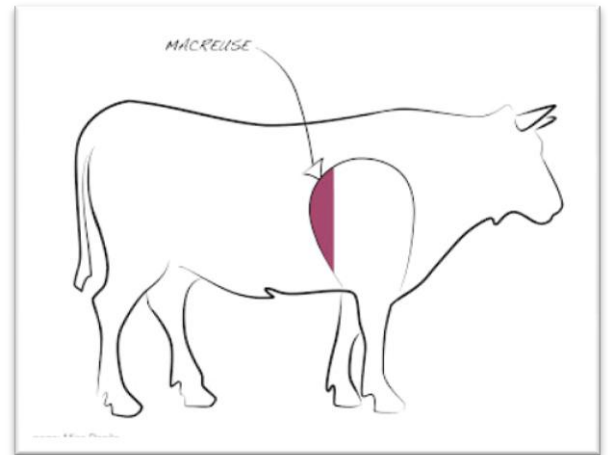
- Saisir la viande 2 minutes sur un côté puis 2 minutes de l'autre côté.
- Répéter l'opération à raison de 30 secondes de chaque côté.
- Réserver la viande dans une assiette creuse, couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer 15 minutes.
- Au moment de servir, pour réchauffer la viande, vous n'avez qu'à retourner les pièces de viandes sur le grill ou dans la poêle à raison d'un autre 30 secondes de chaque côté.

En suivant cette méthode de cuisson, vous obtiendrez une viande rosée à saignante. Trop cuite, la chair est moins intéressante. Donc pour les amateurs de «*semelle de botte*», peut-être que cette coupe n'est pas pour vous.

- Déposer une cuillère à soupe de Boursin par steak.
- Servir avec une simple salade composée de roquette et amandes grillées arrosée d'une vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique ainsi que d'une purée de pommes de terre et céleri-rave.

L'occasion de découvrir une toute nouvelle pièce de viande de bœuf qui est des plus savoureuses...

Qu'est-ce que la macreuse? Il s'agit d'une nouvelle découpe prise à l'intérieur même de l'épaule, cette pièce de viande si l'on peut s'exprimer ainsi, est le petit filet de l'épaule. Se sont les californiens qui ont fait connaître cette pièce de viande au goût qui se mélange entre la bavette et le foie. **La macreuse se sert médium saignante et le temps de repos de la viande après sa cuisson est très important.**



La macreuse peut se servir avec tous les types de sauce qu'elle soit classique ou inspirée du moment. Elle est aussi excellente marinée. Ne saler qu'à mi-cuisson. Servir rosée et pourquoi pas tranchée finement.

Riche en protéines comme toutes les viandes, ce morceau a une teneur particulièrement élevée en phosphore et en calcium d'où son intérêt particulier comme facteur de croissance. La macreuse est un morceau maigre, pratiquement sans déchets, et il faut compter 130 à 150 g par personne. Une chair de première qualité doit présenter une couleur rouge, au grain fin et serré. C'est le fait d'un animal jeune.

Ref : Miss Papila

Pour méthode rapide : Saisir chaque côté et mettre au four à 300° 10 min



 Distribution
4 fourchettes
Surgelés haut de gamme
(819) 432-0808