



BAVETTE ET BEURRE AUX FINES HERBES

Avec des tomates au four, de la salade et des grenailles



Grenailles



Gousse d'ail



Tomate ✨



Échalote



Persil frisé frais ✨



Épices italiennes



Chapelure panko



Roquette et mâche ✨



Bavette de Blonde d'Aquitaine ✨

 Total : 35 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Pour l'anecdote, sachez que les « bavette » sont également un type de pâtes en Italie. Mais c'est bien un steak à la française que vous allez préparer ce soir. Extrêmement savoureuse, cette pièce vient d'un morceau latéral du ventre du bœuf. Coupez la bavette avec un couteau aiguisé — pas un couteau dentelé — à contrefil, de sorte que tous les jus restent dans la viande.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, 2 petits bols, plat à four, poêle, saladier et aluminium.

Recette de **bavette et beurre aux fines herbes** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Sortez le beurre du réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 30 à 35 minutes. Retournez à mi-cuisson.



2 COUPER

Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **tomates** en deux dans le sens de la largeur. Émincez l'**échalote** et ciselez le **persil**.



3 PRÉPARER LES TOMATES

Dans un petit bol, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'**herbes italiennes**, la **chapelure**, la moitié de l'**ail**, 1/3 du **persil** ainsi que du sel et du poivre. Mettez les **tomates** dans le plat à four, face tranchée vers le haut, et étalez le mélange par-dessus. Enfourez 15 à 20 minutes.



4 PRÉPARER LE BEURRE AUX HERBES

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1/2 cc de vinaigre de vin rouge, 1/2 cc de moutarde et l'**échalote**. Juste avant de servir, ajoutez la **roquette** et la **mâche** et mélangez. Dans l'autre petit bol, mélangez 1 cs de beurre par personne, le reste de l'**ail** et 1/3 du **persil**. Salez et poivrez.



5 CUIRE LA BAVETTE

Salez et poivrez la **bavette**. Environ 6 à 7 minutes avant la fin de la cuisson au four, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans la poêle. Lorsque l'huile est bien chaude, déposez la **bavette** dans la poêle délicatement et saisissez-la 1 à 2 minutes par côté ★. Réservez-la ensuite dans une feuille d'aluminium et laissez reposer 2 minutes.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez la viande bien cuite, vous pouvez éventuellement prolonger la cuisson de quelques minutes.



6 SERVIR

Coupez la **bavette** en tranches, accompagnez-la des **grenailles** et de la **salade**. Présentez le **beurre aux herbes** sur la **bavette** et les **tomates** au four sur la **salade**. Garnissez enfin avec le reste du **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Échalote (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Persil frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Chapelure panko (g) 1)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Bavette de Blonde d'Aquitaine (pc) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	3	6	9	12	15	18
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin rouge (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3935 / 941	601 / 144
Lipides total (g)	60	9
Dont saturés (g)	15,0	2,3
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	9,8	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

