



Bavette de bœuf LOP à l'échalote

Préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 2

Temps total: 35minutes

Ingrédients

- 2 **10 oz. Bavettes de boeuf LOP (300 g)**
- 2 ½ c. à soupe de bouillon de bœuf (38 ml)
- 8 oz échalote française ou échalote grise, hachée (235 g)
- 1 ¼ tasse de vin rouge sec (315 ml)
- 4 c. à soupe d'ail, haché dans l'huile (60 ml)
- 1 ½ c. à thé de poivre noir concassé (7 ml)
- 2 c. à thé de thym (10 ml)
- 2 c. à soupe de persil (30 ml)
- 2 ¼ tasses d'huile de canola (565 ml)



Préparation pour la marinade

Hacher l'échalote française.

Dans un bol à mélanger rond, mélanger le bouillon de boeuf, le vin rouge, l'ail haché, le poivre noir concassé, le thym et le persil. Ajouter l'huile en brassant par petite quantité à la fois, puis incorporer les échalotes françaises hachées.

Verser la marinade sur le **steak de bavettes de boeuf LOP** et laisser mariner pendant 24 heures.

Instruction de cuisson

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une poêle très chaude, faire saisir **les bavettes de bœuf LOP** pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien colorée.

Transférer la viande dans un plat allant au four et poursuivre la cuisson environ 15 minutes selon la cuisson désirée, de préférence médium-saignant.

Mettre sur un plat de présentation. Ajouter quelques branches de thym frais et des échalotes françaises en garniture.

Bon appétit!