



## Bavette de boeuf, marinade à la bière et moutarde de Dijon

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

MARINAGE

**30 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**8 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 371; protéines 42 g; M.G. 14 g; glucides 11 g; fibres 1 g; fer 4 mg; calcium 38 mg; sodium 624 mg

---

### Ingrédients

- 4 bavettes de boeuf de 180 g (environ  $\frac{1}{3}$  de lb) chacune
- sel et poivre au goût

### Pour la marinade à la bière et moutarde de Dijon:

- 250 ml (1 tasse) de bière rousse
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce HP
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Dans un sac hermétique, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les bavettes de boeuf, retirer l'air du sac et laisser mariner au frais 30 minutes, idéalement de 4 à 6 heures.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

- 3 Égoutter les bavettes de boeuf en prenant soin de réserver la marinade. Saler et poivrer les bavettes.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les bavettes. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, en badigeonnant les bavettes avec la marinade réservée et en les retournant régulièrement en cours de cuisson.