

metro



Bavette de boeuf, sauce aux bleuets et zestes d'orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 1 Vote

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

30 ml Beurre
(2 c. à soupe)

680 g Bavette de boeuf
(1 x 1 1/2 lb)

Sel, poivre

SAUCE :

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

1 Échalote française coupée en dés fins

125 ml Vin rouge fruité

Préparation

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

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et y faire fondre le beurre à feu moyen-vif.

Faire saisir la bavette de bœuf, 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à coloration.

Transférer la viande dans un plat allant au four, saler et poivrer généreusement et poursuivre la cuisson pendant la préparation de la sauce.

Dans une poêle, faire chauffer à feu moyen l'huile et y faire revenir l'échalote en remuant jusqu'à ce qu'elle soit légèrement amollie. Verser le vin et porter à ébullition pour déglacer la poêle. Ajouter le jus et les zestes d'orange et les bleuets. Laisser mijoter la sauce pour la réduire légèrement.

Napper de sauce les tranches fines de bavette.

Source : Metro

Accords vins et mets

Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils

(1/2 tasse)

1 Orange

250 ml Bleuets
(1 tasse)



sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
