Bœuf

Bavette de bœuf à l'échalote

27 min	10 min	12 min	5 min	244
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 600 g **Bavette(s) de boeuf**
- 4 **Echalote(s)**
- 4 tige(s) **Persil plat**
- 6 c. à soupe **Crème allégée**
- 4 c. à soupe **Vin blanc**
- 10 g **Beurre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Eplucher et émincer finement les échalotes, une moitié en rondelles, l'autre en demi-rondelles.
2. Laver, sécher et émincer le persil.

Étape 2

Préparation du steak

1. Mettre une poêle sur feu vif et ajouter la moitié du beurre.
2. Quand il est bien chaud et mousseux y poser la viande et la faire dorer de tous les côtés.
3. Baisser le feu et prolonger à couvert jusqu'à atteindre la cuisson souhaitée. Compter entre 3 et 5 minutes par côté pour des pavés pour deux.
4. Retirer la viande et la réserver au chaud.
5. Mettre dans la poêle le beurre restant puis les échalotes en rondelles.
6. Laisser sur le feu jusqu'à ce que les échalotes commencent à colorer.
7. Déglacer avec le vin blanc.

   Réduire la sauce.

8

9 Ajouter la crème, bien mélanger et retirer du feu.

Étape 3

Dressage

1 Servir la viande accompagnée des échalotes à la crème.

2 Saupoudrer avec les échalotes crues, le persil, puis finir en poivrant au goût de chacun.