

*Bœuf*  
**Bavette aux échalotes**



**25 min** 10 min 15 min **0** **379**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

**Étape 1**

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher les échalotes avec un couteau d'office. Les laver rapidement dans un saladier d'eau froide puis les mettre dans un autre bol propre.
- 2 Avec un couteau éminceur couper les échalotes en deux puis les émincer en fines lamelles en s'arrêtant au niveau du pédoncule, partie qui sera jetée. Réserver dans un bol.

**Étape 2**

Cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile et le beurre.
- 2 Assaisonner la viande de sel puis la mettre dans la poêle bien chaude. Saisir la viande des deux côtés.
- 3 Lorsque la cuisson souhaitée est atteinte, réserver la viande sur une grille et la recouvrir de papier aluminium.
- 4 Jeter le gras de cuisson et remettre la poêle sur feu moyen avec un peu d'huile.
- 5 Ajouter les échalotes, les faire revenir en mélangeant avec une spatule.

Ingrédients pour 4 personnes

**Ingrédients pour la bavette**

600 g **Bavette(s) de bœuf**  
 1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
 20 g **Beurre**  
 1 **Sel**

**Ingrédients pour la sauce aux échalotes**

8 **Echalote(s)**  
 20 cl **Fond brun de veau**  
 15 cl **Vin blanc**  
 2 cl **Vinaigre de Xérès**  
 1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**  
 40 g **Beurre**

**Ingrédients pour le dressage**

200 g **Salade(s)**

- 6 Déglacer au vin blanc et laisser le liquide s'évaporer. Gratter le fond de la poêle avec la spatule pour décoller les sucs de cuisson.
- 7 Verser le vinaigre, mélanger et laisser réduire avant d'ajouter le fond brun. Porter à ébullition puis baisser sur feu doux.
- 8 Monter la sauce au beurre. Mélanger et remuer la poêle jusqu'à ce que le beurre fonde. Assaisonner de sel et de poivre, puis retirer du feu.

4 trait **Huile d'olive**  
1 **Fleur de sel**  
1 **Poivre**

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Retirer le papier aluminium de la viande, la poser sur une planche à découper. La couper en tranches épaisses et les disposer sur une assiette de dressage.
- 2 Accompagner de coeurs de sucrine et napper de sauce à l'échalote. Assaisonner la salade d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre. Le plat est prêt.