



Bœuf

Poitrine de boeuf à la texane



9h20 **20 min** **8h30** **30 min** **601**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du boeuf

- 1 Préchauffer le four à 110°C (Th. 3-4).
- 2 Mélanger le sel, le poivre et le piment dans un bol.
- 3 Éplucher et hacher l'ail à l'aide d'un couteau de cuisine. Ajouter l'ail aux épices.
- 4 Éplucher et ciseler l'oignon. Étaler les oignons dans un plat allant au four.
- 5 Ajouter la sauce soja, la sauce Worcestershire, le miel et le vinaigre de cidre dans le plat.
- 6 Bien assaisonner les deux côtés de la viande avec le mélange d'épices. Mettre la viande dans le plat, côté gras vers le haut.
- 7 Couvrir le plat de papier aluminium. Veiller à ne pas le déchirer. Enfourner pendant 8 heures 30.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, sortir la viande du four et laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.
- 9 Au bout de ce temps de repos, transférer la viande sur une planche à découper.
- 10 A l'aide d'un grand couteau de cuisine, découper la viande en tranches, dans le sens du grain.
- 11 Arroser la viande avec son jus.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour les épices

2 c. à soupe **Gros sel**
2 c. à soupe **Poivre**
2 c. à café **Piment de Cayenne**
4 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le boeuf

1.4 kg **Tendron de boeuf**
1 **Oignon(s)**
60 ml **Sauce soja**
3 c. à soupe **Sauce Worcestershire**
60 ml **Miel**
60 ml **Vinaigre de cidre**

Ingrédients pour le dressage

240 ml **Sauce barbecue**

Étape 2

Dressage

- 1 Servir tiède avec une sauce barbecue.