

*Bœuf*

Bavette façon thaï



2h08 **15 min** **18 min** **1h35** **320**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Ecraser doucement la citronnelle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour qu'elle dégage plus facilement ses parfums. Ensuite, à l'aide d'un couteau de cuisine, la couper en fines rondelles.
- 2 Eplucher et émincer finement l'échalote, l'ail et le gingembre.
- 3 Hacher la coriandre.
- 4 Epépiner et émincer le piment.
- 5 Mettre le miel, la sauce soja, le nuoc mâm et l'huile de sésame dans un bol. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère.
- 6 Ajouter la citronnelle, le gingembre, l'ail, l'échalote et la coriandre dans la marinade, puis mélanger.
- 7 Mettre la viande dans une assiette creuse et la napper de marinade.
- 8 Couvrir l'assiette de film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant une heure.
- 9 Il est conseillé de faire mariner la viande la veille pour un plat plus savoureux.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

700 g **Bavette(s) de boeuf**

Ingrédients pour la marinade

60 ml **Sauce soja**
50 ml **Huile de sésame**
1 c. à soupe **Miel**
2 c. à soupe **Nuoc mâm**
2 **Echalote(s)**
2 tige(s) **Bâton de citronnelle**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Racine de gingembre**
1 c. à soupe **Coriandre**
1 **Piment Thaï**

Ingrédients pour l'accompagnement

500 g **Champignon(s) de Paris**

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Couper le pied des champignons.
- 2 Rincer brièvement les champignons dans un saladier d'eau pour les débarrasser de toutes leurs impuretés.
- 3 Ne pas faire tremper les champignons trop longtemps car ils ont tendance à très vite s'imbiber d'eau.
- 4 Les sécher dans du papier absorbant.
- 5 Couper les champignons en 4 et réserver.
- 6 Couper les racines et les feuilles vertes des poireaux. Ne garder que les blancs.
- 7 Couper la partie blanche des poireaux en fines rondelles.
- 8 Faire fondre le beurre dans une poêle, puis ajouter les champignons et les poireaux.
- 9 Saler et poivrer, puis les faire revenir pendant 6 à 8 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 10 Retirer du feu et réserver.

2 **Poireau**
10 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Cuisson de la viande

- 1 Sortir la viande du frigo puis la laisser reposer pendant 30 minutes à température ambiante.
- 2 Allumer le barbecue.
- 3 A défaut d'un barbecue, utiliser un gril.
- 4 Enlever la viande de l'assiette de marinade, la tapoter avec du papier absorbant pour enlever l'excédent.
- 5 A l'aide d'une pince, placer la bavette sur la grille chaude et laisser cuire pendant 2 à 4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer les deux faces.
- 6 Il faudra adapter le temps de cuisson, pour une viande plus ou moins cuite.
- 7 Une fois la viande cuite, la laisser reposer pendant 5 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Couper la bavette en tranches et les disposer sur une assiette.
- 2 Placer les légumes à côté de la viande. A l'aide d'une cuillère, décorer l'assiette avec quelques traits de jus de cuisson.
- 3 Servir immédiatement.