

Bavette de bœuf, pain campagnard grillé, oignon confit et roquette, mayonnaise épicée au Parmesan - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes



Description

Un pain de campagne grillé et garnit d'oignon confit à la plancha, émincé d'onglet de boeuf fumé et une salade roquette.

L'astuce du chef

Les oignons peuvent être cuits dans une poêle afin de remplacer la cuisson sur la plancha. La même chose pour le pain.

Ingrédients

Boeuf

- 150 Gr Bavette de boeuf
- 50 Ml Sauce soya
- 50 Ml Vinaigre balsamique

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pain et salade

- 2 Tranche(s) Pain de campagne
- 1 Poignée(s) Feuille(s) de roquette

- Beurre

Oignon

- 1 Unité(s) Oignon
- 1 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Mayonnaise

- 3 Cuil. à soupe Mayonnaise
- 0.50 Cuil. à thé Pâte de piment (sriracha)
- 0.50 Cuil. à soupe Parmesan râpé

- Sel et poivre
- Huile d'olive

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **barbecue** à **500 F°**
- Temps de repos **30 mins**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

Matériel

1 planche à découper

1 couteau de chef + 1 couteau d'office

2 cul-de-poule

1 paire de pince

1 plaque à cuisson + papier parchemin

1 cuillère de service

1 poêle

Mise en place avec le chef

Faire mariner les pièces de boeuf 30 minutes dans le mélange sauce soya et vinaigre balsamique.

Hachez le thym frais.

Râpez le parmesan.

Épluchez et émincez les oignons.

.

Cuisson du boeuf

Retirez les pièces de boeuf de la marinade, puis enlevez le surplus de marinade avec du papier absorbant.

Faites saisir sur toutes les facettes les pièces de boeuf sur le BBQ. Terminez la cuisson au four sinon en cuisson indirecte (grille du haut) pour le BBQ, la viande doit être mise en repos lorsque le thermomètre à viande indique 48° C.

Faites reposer la viande 3 minutes avant de la trancher finement.

Oignons

Faites cuire doucement les oignons, l'ail et les feuilles de thym sur une plancha ou bien dans une papillote avec un filet d'huile d'olive sel et poivre. Laissez les oignons prendre une couleur dorée.

Mayonnaise

Dans un bol, déposez la mayonnaise, ajoutez-y avec délicatesse la sriracha, ajoutez-en au besoin, finalisez avec le Parmesan.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Conservez la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

Pain et montage

Frottez le pain de campagne avec un peu d'huile d'olive, puis faites le griller.

Déposez sur le pain dans l'ordre; oignons, tranches de boeuf, mayonnaise et feuilles de roquette.

Bon appétit!