

BAVETTE À L'ÉCHALOTE

Juin 2004 (Mis à jour en mars 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 bavettes de 160 g chacune
- ★ 100 g d'échalotes
- ★ 140 g de beurre (60 + 60 + 20)
- ★ 25 cl de vin rouge (Corbières)
- ★ 800 g de pommes de terre à chair ferme
- ★ 4 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de miel liquide (Acacia)
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 poêles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 13,65 € (soit 3,41 € par personne)



Recette :

Ciseler finement le persil. Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux, les rincer et les essuyer. Faire fondre 60 g de beurre dans une poêle, mettre les pommes de terre, couvrir et laisser cuire à feu doux 25 à 30 minutes en remuant souvent. Saler, poivrer et ajouter le persil tout en fin de cuisson. Peler les échalotes, les émincer dans le sens de la longueur.

Inciser les bavettes perpendiculairement à la fibre tous les 2 cm avec un couteau bien affuté (pour éviter la rétraction de la viande à la cuisson). Dans une seconde poêle, mettre 60 g de beurre et laisser fondre à feu vif, ajouter les bavettes et les cuire 2 minutes par face, saler et poivrer en fin de cuisson. Placer la viande dans une assiette creuse et couvrir d'un papier aluminium pour la réserver au chaud.

Jeter la matière grasse de la poêle, mettre à chauffer le reste de beurre et l'huile, ajouter les échalotes émincées, le vinaigre balsamique et cuire 3 minutes en remuant. Ajouter le vin et le miel, saler et poivrer et faire réduire à feu moyen aux 3/4 en mélangeant régulièrement. Remettre les bavettes dans la poêle et prolonger la cuisson 2 minutes. Rectifier éventuellement l'assaisonnement. Poser chaque bavette dans une assiette, napper de sauce aux échalotes et entourer de pommes de terre persillées.

📌 On peut remplacer la **bavette** par de la *hampe*, de l'*onglet*, de l'*araignée*, ...

Boisson :

Un Corbières rouge ou un Côtes du Rhône Villages servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.