

Envie de bœuf ?

Steak de bavette Natura-Beef sur le grill



Les morceaux nobles ne sont pas les seuls morceaux intéressants. Tout devrait être utilisé sur un Natura-Beef : du museau à la queue. Quand les pièces sont découpées et préparées correctement, elles sont aussi savoureuses qu'un steak ou un filet. Faites l'essai !



Ingrédients pour 4 personnes

- Steak de bavette de Natura-Beef, env. 800 g
- Sel marin grossier
- Huile d'olive

(Photo : Jasmin Sprecher)

Préparation

Sortir la viande du réfrigérateur quelques heures avant la préparation. Frotter avec du sel marin grossier et un peu d'huile d'olive. Ne pas utiliser de marinade, qui a tendance à brûler sur le grill et à laisser un arrière-goût amer.

Selon les envies, tremper une poignée de copeaux de bois dans de l'eau pendant 20 minutes pour le fumage. Préchauffer le grill à 180-200 °C.

Placer les copeaux de bois mouillés directement sur la braise. Utiliser de préférence une grille en fonte. La fonte répartit la chaleur au mieux et permet une très bonne cuisson de la viande.

Cuire la viande, si possible en un seul morceau, pendant environ 3 minutes de chaque côté. La retirer du feu, l'emballer dans du papier sulfurisé et la laisser reposer pendant 10 minutes.

Découper la viande en tranches en travers du grain. Si la viande est trop saignante, placer brièvement les tranches sur le grill.

Servir par exemple avec des légumes cuits au grill.

Source de la recette : Big Green Egg HEAD.