



BAVETTE MINCEUR MARINÉE À L'AIL SPÉCIAL VIANDES MAIGRES

Une viande marinée délicieuse ! Idéale avec des petits légumes et des pommes de terre.

 5 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 portions moyennes de boeuf, bavette d'ailoyau, grillée/poêlée (260 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 15 grammes de jus de citron, maison
- 1 c. à café d'origan
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de baies roses
- sel
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et hachez finement l'ail.
- 2° Dans un sachet congélation à fermeture hermétique, mélangez l'ail, l'huile, le persil, l'origan, les baies, le jus de citron, le sucre et le paprika. Salez, poivrez, puis déposez la viande dans les sachets.
- 3° Fermez hermétiquement et malaxez pour répartir la marinade, puis laissez mariner au réfrigérateur toute la nuit.
- 4° Le lendemain, faites griller la viande au barbecue, ou à la poêle très chaude dans deux cuillères à soupe de marinade. Comptez 5 minutes pour une bavette saignante.
- 5° Laissez reposer 5 minutes avant de savourer, et accompagnez de légumes rôtis au four ou barbecue !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (157 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	276 kcal	14 %
PROTÉINES	21 g	33 g	67 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	128 mg	200 mg	8 %