



## BAVETTE MARINÉE À L'AIL (SPÉCIAL VIANDE MAIGRE)

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

 5 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 4 bavettes de bœuf de 150 g
- 2 gousses d'ail
- persil plat
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de jus de citron
- origan
- une pincée de sucre
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de baies roses
- sel
- 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 (62 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 191 kcal  | 119 kcal           | 6 %  |
| PROTÉINES           | 16 g      | 10 g               | 20 % |
| GLUCIDES            | 5 g       | 3 g                | 1 %  |
| SUCRES              | 3 g       | 2 g                | 2 %  |
| LIPIDES             | 13 g      | 8 g                | 11 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 2 g                | 9 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 1 g                | 6 %  |
| SODIUM              | 164 mg    | 102 mg             | 4 %  |