Welter Ketty
Diététicien · 499502177

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 %