

Cuisinez Santé avec les



Recette élaborée par
monsieur David Duchesnes
du Café Azimut
à La Pocatière.



Photos : graduelle MCECEP de Rimouski, crédit Erik Lalour
(Merci aux élèves de troisième année du département
de Techniques d'Été (que du Ça) de Rimouski) pour leur collaboration.



Bavette de bœuf au romarin et son fondant de fromage la perle du littoral, sauce au vin Le St-Mathieu

4 portions

Marinade

1	bavette de bœuf <i>Natur beef</i>	1
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
15 ml	fleurs d'ail, Terso leil	1 c. à soupe
1/4	échalote française hachée finement	1/4
1/4	branche romarin haché	1/4 c. à thé
2 ml	poivre noir du moulin	1/4 c. à thé
2 ml	sel aux herbes <i>Sal-Mença, Viv-Herbes</i>	1/4 c. à thé

- Inciser la viande.
- Mélanger tous les ingrédients et enduire la pièce de viande de ce mélange.
- Laisser mariner 2 à 6 heures au réfrigérateur.

Sauce au vin *Le St-Mathieu*

15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
1/4	échalote française hachée finement	1/4
100 g	champignons pleurotes, des lapotés, Les Fraîcheurs de la Vallée	1/4 lb
230 ml	vin rouge <i>Le St-Mathieu</i>	
	Vignoble le Domaine du Lac	1 tasse
30 ml	bouillon de bœuf	1/4 tasse
5 ml	fécule de maïs	1 c. à thé
2 ml	sel aux herbes <i>Sal-Mença, Viv-Herbes</i>	1/4 c. à thé
2 ml	poivre du moulin	1/4 c. à thé

- Dans une casserole, ajouter l'huile, faire revenir l'échalote une minute et ajouter les champignons, le sel et le poivre.
- Ajouter le vin et laisser réduire quelques minutes.
- Diluer la fécule de maïs dans le bouillon de bœuf froid et l'incorporer au mélange en fouettant, chauffer quelques minutes.



- Blanchir les carottes et les parais environ 3 minutes. Les plonger dans l'eau froide.
- Dans un wok, sauter les légumes dans l'huile.
- Ajouter le sel, le poivre et le miel et cuire quelques minutes pour caraméliser le tout.

Bavette *Natur beef*

5 ml	beurre	1 c. à thé
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
1	bavette de bœuf <i>Natur beef</i> , marinée	1
4	tranches Fromage <i>La perle du littoral</i> , Fromagerie du Littoral	4 tranches
4	tomates cerise	4
4	jeunes pousses de pois mange-tout	4
4	petits oignons entiers	4
	ciboulette	
	fleurs comestibles, <i>Viv-Herbes</i>	

- Diviser la bavette en quatre parties égales.
- Faire fondre le beurre et l'huile et saisir la pièce. Cuire jusqu'à cuisson désirée.

Montage des assiettes

- Une fois la viande cuite, y déposer des tranches de fromage et laisser fondre un peu.
- Disposer les légumes d'accompagnement sur les morceaux de viande. Rappeler de la sauce.
- Décorer avec les tomates, les jeunes pousses de pois mange-tout, les petits oignons entiers, la ciboulette et les fleurs comestibles.

Les effets bénéfiques du vin rouge

Les antioxydants sont de puissants composés capables de neutraliser les radicaux libres avant qu'ils n'endommagent les cellules. Les polyphénols et les antioxydants présents dans le vin rouge ont une influence bénéfique sur la santé cardiovasculaire. En fait, le vin rouge doit ses propriétés protectrices à sa grande teneur en antioxydants naturels. Ceux-ci protègent les joints des vaisseaux, diminuent leur perméabilité et leur effet antioxydant ont une action favorable sur le taux de cholestérol sanguin. Le vin a également des vertus antitumorales, des effets bénéfiques sur la santé mentale et pourrait prévenir certains cancers et la maladie d'Alzheimer.

Pourquoi utiliser la fleur d'ail?

La fleur d'ail est plus avantageuse en fait. Sa saveur est beaucoup plus douce et moins piquante que celle de l'ail. La finesse de la fleur en fait un assaisonnement très polyvalent, qui se marie bien avec une multitude d'aliments.

Vous pouvez retrouver les recettes sur notre site Internet à WWW.SAVEURSBLSL.COM

Légumes d'accompagnement

2	carottes en biseau	2
2	parais en biseau	2
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
1	poivron orange en petites lamelles	1
2 ml	sel aux herbes <i>Sal-Mença, Viv-Herbes</i>	1/4 c. à thé
2 ml	poivre noir du moulin	1/4 c. à thé
5 ml	miel	1 c. à thé

Les produits des membres des Saveurs du Bas-Saint-Laurent :

BOEUF *Natur beef* (Centre de transformation de la viande du Bas-Saint-Laurent, St-Gabriel de Rimouski et dans les Supermarchés GP)
SEL AUX HERBES ET FLEURS COMESTIBLES (*Sal-Mença, Viv-Herbes, Lesjeune*)
PLEUROTES (Les *Fraîcheurs de la Vallée, Causapscal*)
VIN ROUGE *Le St-Mathieu* (Vignoble le Domaine du Lac, St-Mathieu-de-Rieux)
FROMAGE *La perle du littoral* (Fromagerie du Littoral, Bais des sables)
FLEUR D'AIL (Terso leil, St-Cyprien)



Le Défi des chefs

Le Saint-Laurent-Portage 39 339 copies

23 mars