



BAVETTE DE CERF ROUGE

INGRÉDIENTS *pour 1 bavette*

*1 bavette de cerf rouge
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon
1/4 d'une gousse d'ail hachée
3 cuillères à soupe de fond de gibier
Poivre (régulier ou au moulin)*

Pour ceux qui n'aiment pas la moutarde de Dijon, vous pouvez la remplacer par les choix suivants :

1/4 tasse de vin rouge

*1/4 cuillère à thé d'épices à steak sans sel
(supprimer le poivre de la recette car l'épice à steak en contient)*

Préparation

Mélanger l'huile d'olive, la moutarde, l'ail et le poivre. Enrober bien la viande de ce mélange. Mariner la bavette de 15 à 30 minutes au frais.

AU POÊLON

- *Dans un poêlon, faire fondre le beurre à maximum sans le faire brûler, diminuer la chaleur, attendre quelques secondes et y déposer la ou les bavettes.*
- *Faire cuire la bavette environ 3 minutes de chaque côté ou selon la cuisson que vous désirez.*
- *Déposez-les ensuite dans une assiette et laissez la viande reposer quelques minutes en la recouvrant d'un papier d'aluminium.*

AU BARBECUE

- *Préchauffer le barbecue à puissance élevée.*
- *Faire griller la bavette environ 3 minutes de chaque côté ou selon la cuisson que vous désirez.*
- *Déposer ensuite dans une assiette et laisser la viande reposer quelques minutes en la recouvrant d'un papier d'aluminium.*

*Servir avec ce que vous avez envie, soit un riz aux légumes,
pommes de terre au four ou une salade de votre choix*