



BAVETTE DE BOEUF STERLING SILVER MARINÉE À LA DIJONNAISE



POMMES DE TERRE SUÉDOISES ET CAROTTES NANTAISES AU MIEL

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
50-65 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Pommes de terre jaunes



Herbes de Provence (Dion)



Fromage cheddar et mozzarella râpé



Crème sure 5% de m.g. (Natrel)



Miel (Miel d'Émilie)



Chapelure (sans gluten)



Bavettes de bœuf Sterling Silver marinées à la Dijonnaise



Carottes nantaises

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Beurre



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plat de cuisson
Papier d'aluminium
Plaque de cuisson & poêle

Calories 750	Lipides 16 g	Lipides saturés 9 g	Lipides trans 0.4 g	Cholestérol 130 mg	Sodium 590 mg	Glucides 92 g	Fibres 10 g	Sucres 25 g	Protéines 58 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	25 %	47 %		43 %	25 %	31 %	42 %	—	—	200 %	120 %	30 %	20 %

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

1 Préparer et cuire les pommes de terre

1




- Préchauffer le four à 425°F.
- Inciser les **potatoes** en fines tranches (sans les couper complètement).
- Déposer dans un plat de cuisson.
- Faire fondre du **beurre** et mélanger avec les **herbes de Provence**.
- Badigeonner chaque tranche du mélange.
- Cuire au four pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à tendreté.

2 Préparer et cuire les carottes

2



- Couper les **carottes nantaises** en quatre sur la longueur.
- Déposer sur une plaque recouverte de papier d'aluminium.
- Mélanger environ 1 c. à soupe (15 ml)  d'**huile** avec le **miel**, du **sel** et du **poivre**.
- Verser sur les **carottes** et mélanger.
- Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Retirer du four, couvrir et réserver. *Attendre la fin de la cuisson des carottes avant de poursuivre.*

3 Cuire les bavettes de bœuf

3



- Réduire la température du four à 375°F (*Même si les pommes de terre s'y trouvent encore*).
- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Saisir les **bavettes de bœuf marinées à la Dijonnaise** pendant 30 secondes par côtés.
- Déposer sur une plaque recouverte de papier d'aluminium et enfourner pendant 6 minutes par pouces d'épaisseur pour une cuisson saignante (*Cuisson suggérée pour une tendreté optimale*).
- Retirer du four et emballer dans un papier d'aluminium.

4 Terminer les pommes de terre

4



- Allumer le grill du four à puissance élevée.
 - Saupoudrer la **chapelure** et le **fromage cheddar et mozzarella râpé** sur les pommes de terre.
 - Faire griller au goût sous le grill.
 - Garnir les **potatoes** de **crème sure**.
 - Servir avec les **carottes** et les **bavettes de bœuf**.
- Bon appétit!