



Bavettes de boeuf marinées et carottes en papillote

PORTIONS

4 portion

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

MARINAGE

8 heures

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

Les bavettes prennent un subtil goût de sirop d'érable! Accompagnez-les d'un verre de vin pour étirer le plaisir à table!

Ingrédients

- 4 bavettes de boeuf de 180 g (environ 1/3 de lb) chacune

Pour la marinade:

- 60 ml (1/4 de tasse) de jus de pomme
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- sel et poivre au goût

Pour les carottes en papillote:

- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre au goût
- 500 g de carottes de couleurs variées coupées en deux sur la longueur

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Inciser les deux côtés des bavettes en quadrillé.
- 3 Transférer la marinade dans un sac hermétique. Ajouter les bavettes dans le sac et secouer pour bien enrober la viande de marinade. Laisser mariner 8 heures au frais, idéalement 24 heures.

- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5 Dans un grand bol, mélanger le miel avec le jus d'orange, les zestes d'orange, les graines de coriandre et la feuille de laurier. Assaisonner. Ajouter les carottes et remuer. Déposer sur une grande feuille de papier d'aluminium résistant. Plier pour former une papillote hermétique.
- 6 Cuire sur le barbecue 20 minutes en retournant la papillote à mi-cuisson.
- 7 Égoutter les bavettes et jeter la marinade.
- 8 Sur la grille huilée du barbecue, déposer les bavettes et fermer le couvercle. Cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
- 9 Déposer les bavettes dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes avant de trancher. Servir avec les carottes en papillote.