

Bavette aux épices de Montréal

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé d'épices à steak de Montréal du commerce ou maison (voir note)
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 675 g de bavette de bœuf, coupée en 4 biftecks
- Poivre

Préparation

1. Dans un plat ou un sac à fermeture hermétique, mélanger tous les ingrédients. Ajouter la viande et bien enrober de la marinade. Couvrir le plat ou refermer le sac. Réfrigérer 12 heures ou toute une nuit.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevé. Huiler la grille.
3. Retirer la viande de la marinade. Griller la viande environ 8 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée en la retournant à mi-cuisson. Déposer sur une assiette et laisser reposer 5 minutes. Trancher finement dans le sens contraire du grain (**très important cette façon de couper la viande qui fait toute la différence. J'ai tranché la viande avant de faire le service. Pour la photo, je n'ai pas tranché**).

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 8 minutes

Macération: 12 heures

Portions: 4

Source: [Ricardo](#)