


STEAK DE BAVETTE DE FLANCHET, SAUCE BARBECUE

Préparation	40min
Cuisson	1h50
Total	2h30
Part(s)	2 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

2 gousses d'ail	1 cuillère à café de cumin moulu FUCHS
4 cuillères à soupe d'huile de tournesol	½ cuillère à café de paprika fumé FUCHS
3 cuillères à soupe de concentré de tomates	5 cuillères à soupe de miel
1 noix de muscade FUCHS	50 ml de vinaigre balsamique blanc
800 g de tomates entières pelées	Sel
4 cuillères à soupe de sucre roux	2 steaks de bavette de flanchet (env 500g)
2 cuillères à café d'oignons granulés FUCHS	4 tranches de basilic
1 cuillère à café de gingembre moulu FUCHS	1 botte de ciboulette
	3 branches d'origan

Préparation :

1. Préchauffer le four (convection haut/bas : 90 °C/chaleur tournante : 65 °C). Éplucher et hacher finement l'ail. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole et y faire suer l'ail et le concentré de tomates. Râper une prise de noix de muscade. Ajouter dans la casserole les tomates, le sucre, les épices, la noix de muscade, l'oignon et le miel. Faire réduire env. 30 minutes à découvert et en remuant. Ajouter 200 ml d'eau et le vinaigre, puis faire à nouveau réduire env. 30 minutes à découvert et en remuant. Réduire la sauce en purée fine à l'aide d'un mixeur.
2. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du paprika. Verser la sauce dans des bouteilles et laisser refroidir une nuit.
3. Rincer les steaks à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Les poser sur une plaque de four chemisée de papier cuisson et enfourner 40-45 minutes à mi-hauteur. La température à cœur devrait être de 54 °C (saignant).



4. Pendant ce temps, laver les aromates, les sécher, les hacher finement et les mélanger avant de les répartir sur un plat. Ensuite, saler les steaks et les faire griller à feu vif env. 2 minutes de chaque côté dans une poêle avec le reste d'huile. Rouler les steaks dans le mélange de fines herbes et servir avec la sauce barbecue.

