



Steak de bison avec une sauce moutarde

2c. à tb (25 ml) d'huile d'olive ou végétale
4 steaks de surlonge de bison désossés
2 grosses gousses d'ail, écrasées
2 tasses (150 ml) de vin rouge
2 tasses (150 ml) de bouillon de boeuf
1c. à thé (12 ml) de moutarde de Dijon

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonner les steaks avec du sel et du poivre fraîchement moulu. Saisir les steaks des deux côtés et cuire à votre goût (environ 4 minutes pour médium) , réservé. Mettre l'ail dans la poêle et faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le vin et le bouillon, en brassant et raclant le fond de la poêle avec une cuillère de bois.

Amener à ébullition et faire mijoter pendant environ 2 minutes où jusqu'à ce que cela réduise de moitié, ajouter ensuite la moutarde et laisser mijoter vivement pendant une minute. Y verser tout jus qui peut s'être accumulé sous les steaks. Découper rapidement les steaks en tranches diagonales et incorporées dans la sauce à la moutarde. Servir avec des pommes de terre au four et une salade. Donne 4 portions.

Merci et bon appétit!

Josée Toupin et Alain Demontigny

