

---

# Biftecks d'ailoyau (côtelettes de longe) de Veau de grain du Québec à l'échalote et au vin rouge

---



Type de coupe : biftecks et filets, côtelettes

Rendement : 4 portions

Exécution : facile

Préparation : 10 minutes

Macération : 1 heure

Cuisson : 10 minutes

Mode de cuisson : BBQ

## Ingrédients

- 4 biftecks d'ailoyau ou côtelettes de longe de Veau de grain du Québec de 300 g (2/3 lb) chacun

## Marinade à l'échalote et au vin rouge

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de vin (vin rouge : aromatique et souple)
- 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes françaises hachées finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices à bifteck de Montréal
- Poivre, au goût

## Préparation

1. Dans un plat peu profond, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Déposer les biftecks de veau de grain dans la marinade et les laisser mariner pendant 1 heure au réfrigérateur.
2. Préchauffer le barbecue à intensité maximale.
3. Marquer tous les côtés des biftecks de veau.
4. Terminer la cuisson sur la grille du haut ou baisser l'intensité du barbecue.
5. La cuisson idéale est complétée lorsque la température de la viande atteint 64 °C (147 °F) à cœur ou jusqu'à ce que la viande commence à diminuer de volume et que les sucs de viande remontent à la surface.
6. Retirer les biftecks du feu, couvrir légèrement d'un papier d'aluminium et laisser reposer quelques minutes selon le volume de la pièce de viande. La chaleur se répartira et le centre de la viande devrait atteindre 66 °C (150 °F).
7. Servir les biftecks de veau de grain avec des légumes de saison et du quinoa.