

RUSTIK BISON

- Le bison peut se substituer au bœuf dans toutes vos recettes préférées.
- Comme c'est une viande plus maigre que le bœuf, il est cependant nécessaire d'adapter les temps de cuisson pour que le résultat ne soit pas trop sec dans votre assiette. Selon les recettes et la taille de la pièce, on suggère de réduire le temps de cuisson d'environ la moitié à 1/3. Par exemple, si votre rôti de bœuf doit cuire une heure, la même pièce de bison sera délicieuse après 30 ou 40 minutes environ. Bien sûr, n'hésitez pas à vérifier la cuisson et à adapter selon vos goûts.
- Pour attendrir les morceaux plus durs, faites-les mariner de 4 à 24 heures dans un mélange d'herbes et d'épices de votre choix, avec du vin ou un autre liquide acide ou marinade de votre choix.
- Le bison s'accommode à merveille de sauces aux petits fruits (cassis, bleuets, canneberges, etc.)
- Il est également délicieux avec des légumes racines (pommes de terres, patates douces, navets, betteraves, carottes, etc.), en purée ou grillés au four.
- Incorporez-le à vos tourtières, ragoûts de boulettes et autres plats bien de chez nous.

Temps de cuisson des steaks¹

- La durée de cuisson dépend de l'épaisseur du steak. Retournez les steaks après 1½ minute et répétez jusqu'à ce que le temps de cuisson/la cuisson désirée soit atteint.
- *1/2" d'épaisseur ou pour 5 et 6 oz. : 2 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante.
- *1" d'épaisseur : 3 minutes sur le premier côté et 2 minutes sur le deuxième côté pour une cuisson mi-saignante.
- *1½" d'épaisseur : 4 minutes pour le premier côté et 3 minutes sur le deuxième côté pour une cuisson mi-saignante.
- *Pour les coupes plus épaisses : Augmentez le temps de cuisson de 1 minute par demi-pouce de chaque côté pour une cuisson mi-saignante.

Reposer les pièces grillées dans une assiette couverte 5 minutes avant de servir.

¹ Référence et pour d'autres recettes: Jill O'Brien, www.wildideabuffalo.com