



Salade tiède de bison

- 2 c. à table (25 ml) d'huile d'olive**
- 1 livre (500 g) de steak de surlonge de bison désossé**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre**
- 1 1/2 tasses (375 ml) d'oignons rouges tranchés**
- 2 gousses d'ail, émincées**
- 1/2 c. à thé (2 ml) de romarin séché**
- 1 c. à tb (10 ml) de moutarde de Dijon**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sucre granulé**
- 1 tasse (250 ml) de vinaigre**
- 6 tasses (1,5L) d'épinards frais légèrement tassés**

Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle anti-adhésive à feu moyen. Saupoudrer chaque côté des steaks avec une pincée de sel et de poivre ; faire cuire les steaks pendant environ 4 minutes par côté pour une cuisson médium, ou tel que désiré. Retirer, déposer dans un plat et recouvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de faire des tranches minces perpendiculaires aux fibres de la viande.

Ajouter les oignons, l'ail le romarin et le reste du sel et du poivre dans la poêle. Faire cuire à feu moyen, en agitant occasionnellement, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Entre temps, mélanger dans un bol de service le reste de l'huile, le vinaigre, la moutarde et le sucre. Ajouter le mélange d'oignons et les épinards. Mélanger pour recouvrir avec la vinaigrette. Disposer les tranches de bison sur le dessus.

Merci et bonne appétit !

Josee Toupin et Alain Demontigny

