

Filet de bœuf mariné au thé vert



La différence est là.

- Durée totale: 50 min
- Temps actif: 50 min
- Marinage: 1 h 40 min
- Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1** médaillons de filet de bœuf suisse (d'env. 200 g chacun)
- 3 cs** thé vert corsé
- 1 cs** huile d'olive
- 1 cs** sauce soja
- 1 cs** jus de citron
- 1 cs** sucre
- 1** grande mangue bien mûre
- 2** avocats bien mûrs
- 100 g** tomates cerises
- 2 brins** coriandre
- 1** citron vert bio
- sel et poivre de moulin
- flocons de piment séchés

Valeurs nutritives

Une portion (sans chips tortillas) contient:

- 480** kcal
- 47 g** de protéines
- 14 g** de glucides
- 21 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Préparation

- 1** Préparer une marinade avec le thé vert, l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron et le sucre. Badigeonner les médaillons de filet de bœuf de cette préparation, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur durant 2-3 heures.
- 2** Pendant ce temps, peler la mangue, détacher la chair du noyau et la couper en gros dés. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et couper également la chair en dés. Couper les tomates en quartiers. Équeuter la coriandre et hacher grossièrement les feuilles. Laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper finement le zeste et presser le jus. Mélanger le tout avec les dés de mangue et d'avocat, et assaisonner avec du sel et des flocons de piment. Réserver au frais.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Préparer et préchauffer le gril pour la grillade indirecte.
- 4 Sortir les médaillons de filet de bœuf de la marinade, les essuyer un peu et les faire cuire 2-3 minutes de chaque côté à forte température. Les faire cuire ensuite dans la chaleur indirecte, à température moyenne et le couvercle fermé pendant 10-15 minutes. Lorsque la température à cœur a atteint 52° C à 55° C, sortir la viande du gril, l'envelopper dans un papier alu et la laisser reposer quelques instants.
- 5 Saler et poivrer la viande selon son goût et servir avec la salade de mangue et d'avocat. Accompagner de chips tortillas.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.