Dés de bœuf grillés marinés au whisky

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 10 min
Temps actif: 10 min
Marinage: 8 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	entrecôte de bœuf suisse (à faire couper par le boucher en dés de 2×2 cm)
1.5 dl	whisky
3 brins	thym
1	melon Cantaloup ou Honeydew
	grains de poivre noir écrasés au mortier
	sel de mer
	sac de congélation

Valeurs nutritives

Une portion contient:

210	kcal
20 g	de protéines
7 g	de glucides
4 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Préparation

1. Essuyer les dés de bœuf et les placer dans un sac congélation avec le whisky et le thym. Bien refermer le sac en laissant échapper le maximum d'air. Faire mariner toute une nuit au réfrigérateur.

2. Couper les melons en tranches en laissant la peau et retirer les pépins. Sortir les dés de bœuf du sac et les faire griller de tous côtés avec les tranches de melon sur le gril bien chaud, avec une chaleur directe – pendant 3-5 minutes selon son goût. Assaisonner avec du poivre et du sel de mer, et servir.