




Dés de bœuf grillés marinés au whisky




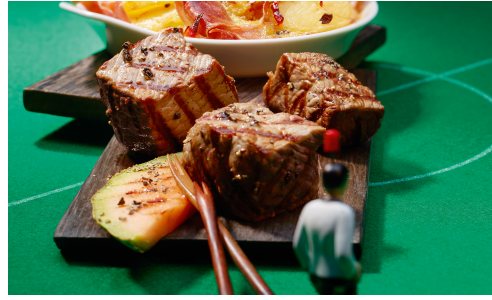
La différence est là.

 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.

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.