

Brochette de boeuf caramélisée ail et moutarde



TEMPS DE PRÉPARATION

30 min

TEMPS DE CUISSON

20 min

MARINADE

5 h

TEMPS TOTAL

5 h 50 min



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Française



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 1 Kg de Boeuf que vous débitez en morceaux de +/- 5cm de côté
- 2 poivrons jaunes ou oranges coupés en morceaux
- 2 oignons coupés en morceaux
- 1 bulbe de fenouil coupé en morceau

Pour la marinade

- 1/2 cup d'huile d'olive
- 1/2 cup de sauce soja
- 1/2 cup de miel
- 1/2 cup de moutarde ancienne
- 1/4 cup de moutarde de Dijon
- 2 c.à.s. de sucre fin
- 3 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- 1 c.à.s. de paprika
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 c.à.c. de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

1. Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
2. Ajoutez les morceaux de viande et les légumes à la marinade et versez le tout dans un grand sac congélation. Fermez le sac et placez-le au frigo pendant au moins 4 ou 5 heures.
3. Allumez votre BBQ pour une cuisson indirecte. Montez vos brochettes en alternant viande et légumes et gardez le reste de marinade dans un bol.
4. Quand le BBQ est bien chaud, grillez vos brochettes en les tournant toutes les minutes et en les badigeonnant du reste de la marinade avec un pinceau. Retournez les brochettes régulièrement pour marquer toutes les faces de la viande. Vous pourrez ajuster la cuisson en déplaçant les brochettes dans la zone "froide" du BBQ et en fermant le couvercle.



MOTS CLÉS

ail, boeuf, brochette, moutarde