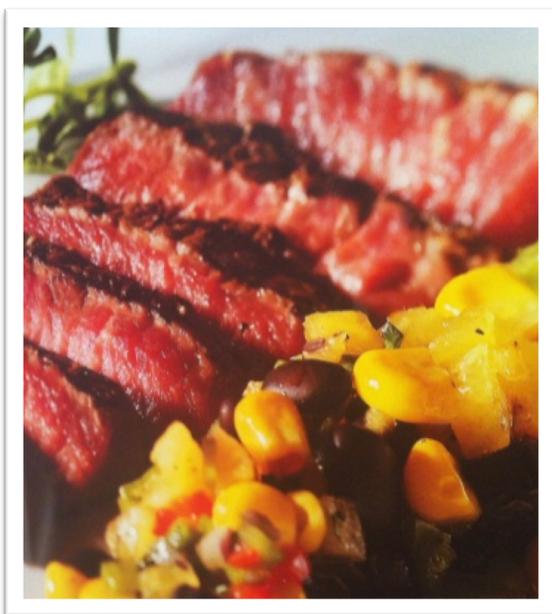


Bœuf piquant mariné aux agrumes



– POUR 4 PERSONNES –
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN.
TEMPS DE MARINADE : 12 HEURES
TEMPS DE CUISSON : 8 À 10 MIN.

Ingrédients :

4 filets mignons Châteaubriand de 150g (5 ½ oz.)
ou 2 filets mignons Châteaubriand de 300g (11 oz)

Décongélation :

Placer les filets mignons de bœuf sous-vide dans l'eau froide de 50 à 90 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être faite au réfrigérateur une journée avant.

Marinade :

Jus de 2 oranges

Jus de 2 limes

Jus de 2 citrons

6 gousses d'ail, hachées

10 ml. (2 c à t) de poivre de cayenne

125 ml. (½ t.) de sauce de soya

- **Mélanger** tous les ingrédients de la marinade.
- Dans un grand plat, **déposer** le bœuf, **recouvrir** de la marinade et **laisser mariner** au moins 12 heures.

Préparation :

- **Préchauffer** le grill
- Bien **égoutter** le bœuf et le faire **griller** seulement 3 minutes de chaque côté puisque la marinade aura déjà commencé à cuire la viande. **Retirer** et **laisser reposer** 5 minutes.

Sauce :

Marinade restante pour le bœuf

1 litre (4 t.) de fond de veau

- Dans une petite casserole, **faire réduire** la marinade des trois-quarts. **Ajouter** le fond de veau et **laisser réduire** encore des trois-quarts. **Assaisonner**. Si vous trouvez la sauce trop liquide, **lier** avec un peu de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau.

Dressage :

Tailler le bœuf en tranches épaisses dans le sens contraire des fibres. **Arroser** d'un filet de sauce. **Ajouter** le ragoût (voir au verso) et **décorer** avec des pousses de pois.

Bon appétit !

Salsa de haricots noirs à la mangue et aux ananas et Suggestions de vins

Ingrédients :

45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
1 oignon rouge haché
1 poivron rouge, coupé en cubes
1 poivron vert, coupé en cubes
5 ml (1 c. à t.) de piment, broyé
250 ml (1 t.) de maïs, en grains
2 mangues, pelées et coupées en cubes
un demi ananas, pelé et coupé en cube
2 paquets d'oignons verts, ciselés
250 ml (1 t.) de haricots noirs, cuits
Sel et poivre

Salsa de haricots noirs :

- Dans une grande poêle, **faire chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** l'oignon, les poivrons, le piment et le maïs jusqu'à coloration. **Ajouter** l'ananas, la mangue, les oignons verts ainsi que les haricots noirs. **Faire rissoler** et **retirer** lorsque le tout aura commencé à se réduire en compote. **Assaisonner** à votre goût.



Vins : Shiraz, Rioja, vin rouge toscan, Côtes de Castillon

Distribution
Surgelés haut de gamme



4 fourchettes

Viandes rouges
Poissons
Fruits de mer

POUR INFORMATION : (819) 432-0808