T-Bones marinés avec grelots glacés

Portions : 4 **Temps de préparation : 15 min.** **Cuisson : 10 min** **Macération : 12 à 24 heures**

Note : **Le bœuf vieilli AAA est très goûteux et nous conseillons de le déguster nature** ou avec de simples épices à beefsteak. Mais cette marinade est idéale pour ceux qui sont moins amateurs de viandes ou pour ceux qui veulent une petite nouveauté sur leurs papilles gustatives. De plus, sont vieillissement de 28 jours minimum lui assure une tendreté digne des grandes tables.

Ingrédients et marinade :

- 4 T-Bones de 16 à 18 oz
- 4 oignons verts, coupés en morceaux
- 8 gousses d'ail pelées
- 2 piments jalapenos, coupés en morceaux
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de jus de lime
- 10ml. (2 c.à thé) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de grains de poivr noir concassés
- 10 ml (2 c. à thé) de grains de coriandre concassées
- 10 ml (2 c. à thé) de grains de moutarde, concassée

Préparation et marinade :

1. Au mélangeur ou au robot, réduire en purée d'oignons verts, l'ail, les piments, la coriandre avec l'huile, le jus de lime et le sucre
2. Dans un plat en verre, mélanger la purée avec le reste des épices. Ajouter la viande et bien l'enrober de la marinade. Couvrir et réfrigérer de 12 à 24 heures.
3. Préchauffer le barbecue (ou la poêle) au feu vif. Huiler la grille.
4. Saisir les T-bones de chaque côté. Baisser le feu à doux et laisser cuire tranquillement 5-6 min pour une cuisson saignante et **6-7 min pour une cuisson medium.**

Autre option: Saisir et laisser le feu à vif et glisser la pièce sur le côté éteint du BBQ et fermer le couvercle. Avec la cuisson indirecte, la chaleur circule comme dans un four à chaleur tournante et cuit uniformément les aliments.

Bon appétit !

Distribution 4 fourchettes
Surgelés haut de gamme
(819) 432-0808