



Biftecks grillés à la méditerranéenne

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

MARINAGE

2 heures

TEMPS DE CUISSON

4 minutes

Accompagnez cette recette d'un verre de vin rouge italien: le mariage parfait pour charmer les carnivores!

Ingrédients

- 4 biftecks de haut de surlonge d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

Pour la marinade méditerranéenne:

- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce HP
- sel et poivre au goût

Pour la salade:

- 1 laitue romaine déchiquetée
- 10 à 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 1/2 petit oignon rouge émincé
- 100 g de gorgonzola coupé en dés

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Transférer la moitié de la marinade dans un sac hermétique. Ajouter les biftecks dans le sac et secouer pour bien enrober la viande de marinade. Laisser mariner de 2 à 4 heures au frais. Réserver le reste de la marinade au frais (elle servira de vinaigrette pour la salade).

rais (elle servira de vinaigrette pour la salade).

- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 4 Pendant que le barbecue préchauffe, préparer la salade. Verser la marinade réservée dans un saladier. Ajouter les ingrédients de la salade et remuer.
- 5 Égoutter la viande et jeter la marinade. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les biftecks et fermer le couvercle. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
- 6 Servir les biftecks avec la salade.