



## Filet mignon à saveur italienne

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

MARINAGE

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 443; protéines 43 g; M.G. 27 g; glucides 4 g; fibres 1 g; fer 6 mg; calcium 127 mg; sodium 192 mg

---

### Ingrédients

- 4 filets de boeuf de 180 g (1/3 environ □ de lb) chacun
- sel et poivre au goût

#### Pour la marinade:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- sel et poivre au goût

#### Pour la garniture caprese:

- 2 tomates italiennes
- 100 g (3 1/2 oz) de mozzarella di bufala
- 12 feuilles de basilic

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Verser la marinade dans un sac hermétique et ajouter les filets de boeuf. Retirer l'air du sac. Laisser mariner de 30 minutes à 1 heure au frais.
- 2 Couper les tomates et la mozzarella en huit tranches. Pour former chacune des portions de garniture caprese, superposer 1 tranche de tomate, 1 tranche de mozzarella et deux feuilles de basilic. Répéter pour former un deuxième étage.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 4 Égoutter les filets de boeuf en prenant soin de réserver la marinade.
- 5 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes de

- 5 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, en badigeonnant les filets avec la marinade réservée et en les retournant régulièrement en cours de cuisson. Saler et poivrer.
  - 6 Déposer une portion de garniture caprese sur chaque filet. Poivrer. Fermer le couvercle du barbecue et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 

Idée pour accompagner:



### Réduction de vinaigre balsamique

Dans une casserole, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable avec 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre balsamique. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.