



Filets mignons marinés au vin rouge

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

MARINAGE

1 heure

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 398; protéines 40 g; M.G. 11 g; glucides 28 g; fibres 1 g; fer 5 mg; calcium 52 mg; sodium 1 046 mg



Ingrédients

- 4 filets mignons de boeuf de 180 g (environ \square 1/3 de lb) chacun

Pour la marinade au vin rouge:

- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge sec (de type Les Dauphins Côtes du Rhône Réserve)
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre rose
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin haché

Pour la sauce:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce demi-glace
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Transférer la marinade dans un sac hermétique. Ajouter les filets mignons dans le sac et secouer pour bien enrober la viande de marinade. Laisser mariner 1 heure au frais, idéalement 2 heures.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

- 3 Égoutter les filets mignons et réserver la marinade.
- 4 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 4 à 5 minutes.
- 5 Ajouter la marinade et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié.
- 6 Ajouter la sauce demi-glace dans la casserole et porter de nouveau à ébullition. Saler et poivrer. Si désiré, filtrer la sauce. Couvrir la casserole et réserver à feu doux.
- 7 Saler et poivrer les filets mignons. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les filets mignons de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
- 8 Déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer de 3 à 4 minutes. Servir avec la sauce.