

metro



Médallions de boeuf teriyaki grillés

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 14 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

2 PORTIONS | 0:06 PRÉPARATION | 0:10 CUISSON | 2:16 TEMPS TOTAL

Ingrédients

2 Médallions gourmet de surlonge

Marinade :

15 ml (1 c. à soupe) Miel, chaud

15 ml (1 c. à soupe) Sauce soya

60 ml (4 c. à soupe) Vinaigre de riz

1 Gousse d'ail, hachée

15 ml (1 c. à soupe) Gingembre, pelé et râpé

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade, sauf les graines de sésame. Réserver 15 ml (1 c. à soupe).

Faire mariner les médallions de boeuf de 2 à 3 heures au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à intensité élevée. Bien égoutter les médallions et faire griller jusqu'au degré de cuisson désiré.

Cuisson à la poêle :

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire saisir les médallions 2 minutes de chaque côté, pour une cuisson saignante, assaisonner et réserver.

Durant la cuisson, badigeonner la viande avec la marinade réservée.

Retourner la viande une fois en cours de cuisson.

Parsemer de graines de sésame et servir.

Source : Metro

Accords vins et mets

Aromatique et souple

15 ml
(1 c. à
soupe) Piment du Chili, broyé

15 ml
(1 c. à
soupe) Jus de citron

15 ml
(1 c. à
soupe) Graines de sésame, grillées



Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
