



Papillote de boeuf et de légumes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

RÉFRIGÉRATION

2 heures

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 884; protéines 48 g; M.G. 34 g; glucides 97 g; fibres 16 g; fer 7 mg; calcium 105 mg; sodium 691 mg

Accompagnée de beurre à l'ail maison, cette recette de papillote de boeuf et de légumes, qui ressemble à une brochette déconstruite, deviendra vite un de vos classiques du BBQ!

Ingrédients

- 12 pommes de terre grelots coupées en deux
- 4 petites carottes coupées en deux sur la longueur
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 épi de maïs coupé en tronçons
- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers
- 675 g (environ 1 1/2 lb) de cubes de boeuf à brochettes
- sel et poivre au goût

Pour la marinade:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre
- 10 ml (2 c. à thé) de thym haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin haché

Pour le beurre à l'ail

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché
- 5 ml (1 c. à thé) de ciboulette hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre rose (facultatif)
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Ajouter les légumes et les cubes de boeuf dans le bol. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et laisser mariner de 2 à 3 heures au frais.
- 3 Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du beurre à l'ail dans un autre bol. Déposer le mélange sur une pellicule plastique. Rouler la pellicule de manière à obtenir un cylindre. Nouer les deux bouts de la pellicule. Réfrigérer de 2 à 3 heures.
- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5 Répartir la préparation de viande et de légumes sur quatre grandes feuilles de papier d'aluminium. Replier les feuilles de manière à former des papillotes hermétiques.
- 6 Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes, en retournant les papillotes plusieurs fois.
- 7 Couper le beurre en rondelles et servir avec les légumes et le boeuf.