

# Marinade à la moutarde pour le steak

- La marinade à la moutarde absolument parfaite pour le steak!



PRÉPARATION  
45 MIN

TEMPS TOTAL  
45 MIN

PORTION  
1

## Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe et demie de moutarde jaune
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre

## Préparation :

1. Mettre les steaks sur une surface propre. Avec une fourchette, faites des trous.
2. Mettre les steaks dans un plat pyrex avec la sauce soja.
3. Dans un bol, mélanger la moutarde, l'ail, la cassonade, le sel et le poivre. Réfrigérer pendant 15 minutes.
4. Au bout de 15 minutes, enlever le steak de la sauce soja. Jeter la sauce. Badigeonner le steak avec la sauce à la moutarde.
5. Réfrigérer pendant au moins 45 minutes.
6. Faites cuire à votre goût sur le barbecue (ou dans une casserole).

“ Une recette absolument parfaite de marinade pour vos steaks sur le BBQ!

