

metro



Salade de faux-filet de boeuf Teriyaki

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

2 | 0:10 | 0:10 | 0:30
 PLAT PRINCIPAL | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

Pour la marinade /sauce

125 ml Sauce soya
(1/2 tasse)

85 ml Sirop d'érable Irresistibles
(1/3 tasse)

5 ml Huile de sésame
(1 c. à thé)

60 ml Vinaigre de riz
(1/4 tasse)

15 ml Gingembre haché
(1 c. à soupe)

1 Ail hachée

Zeste d'une orange

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade ensemble. Mariner les steaks de faux-filet de bœuf dans la marinade 10 minutes.

Préchauffer le BBQ à feu élevé.

Récupérer la marinade dans un petit chaudron. Porter à ébullition la marinade directement sur le BBQ.

Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs avec l'eau. Verser le mélange de fécule de maïs dans la sauce en ébullition en prenant soin de bien mélanger jusqu'à obtention d'une sauce et réserver.

Cuire le poivron rouge pour le griller, le couper en lanière et réserver.

Cuire les steaks de faux-filet de bœuf sur le BBQ 3 à 4 minutes de chaque côté et réserver. Couper les steaks de faux-filet de bœuf en lanières.

Dans un grand bol, mélanger la salade, les lanières de poivron, les suprêmes d'orange et 2 c. à soupe de la sauce teriyaki.

Placer la salade dans des assiettes.

Disposer les lanières de faux-filet de bœuf sur la salade.

Garnir de graines de sésame, des noix de cajou rôties, de la sauce teriyaki et assaisonner de sel et de poivre.

Source: Max l'Affamé

Mentions légales

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.

1 Piment oiseau type chili thaï haché

2 Steaks de faux-filet de boeuf

Pour la Cuisson de la sauce

2,5 ml Fécule de maïs
(1/2 c. à thé)

15 ml Eau
(1 c. à soupe)

Pour la Salade

1 Poivron rouge coupé en deux

1 Orange coupée en suprêmes

100 g Salade type mélange printanier
(6 tasses)

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

30 ml De noix de cajou rôties hachées Irresistibles
(2 c. à soupe)

Au goût Sel et poivre
