



## Surf and turf sur le grill

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**6 minutes**

Entre la viande et les fruits de mer, votre cœur balance? Optez pour notre surf and turf!

### Ingrédients

- 12 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées
- 4 filets mignons de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

#### Pour l'huile parfumée:

- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de piments d'Espelette
- sel au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

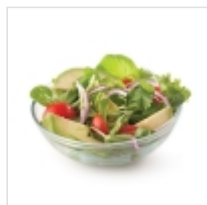
### Préparation

- 1 Si désiré, préparer la salade fraîcheur à l'avocat (voir recette ci-dessous). Réserver au frais.
- 2 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 3 Dans un bol, mélanger les ingrédients de l'huile parfumée. Transférer la moitié de l'huile dans un autre bol et réserver au frais (elle servira à napper les portions au moment de servir).
- 4 Avec l'huile parfumée contenue dans le premier bol, badigeonner les crevettes et les filets de boeuf. Conserver le reste de l'huile pour badigeonner en cours de cuisson.
- 5 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets mignons et fermer le couvercle. Cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, en badigeonnant la viande avec l'huile parfumée. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté en les badigeonnant également avec l'huile parfumée.
- 6 Répartir les filets mignons dans les assiettes et garnir chacune des portions de crevettes. Napper avec l'huile

parfumée réservée. Si désiré, servir avec la salade à l'avocat.

---

## En à-côté



### Salade fraîcheur à l'avocat

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Saler et poivrer. Ajouter 1 petit oignon rouge émincé, 12 tomates cerises coupées en deux, 3 avocats coupés en quartiers, 375 ml (1 1/2 tasse) de mesclun et 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre. Remuer.