



Agneau

Faux-filet d'agneau mariné à la bière brune



1h53 **1h40** **8 min** **5 min** **61**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le faux-filet

4 tranche(s) **Faux-filet(s)**
325 ml **Bière**
1 c. à café **Sauce soja**
2 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Miel**
1 c. à soupe **Jus de citron**
1 c. à soupe **Moutarde**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Eplucher et ciseler les échalotes à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Verser le miel, le jus de citron, la sauce soja et la moutarde dans un grand bol puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Ajouter les échalotes et l'ail à la marinade puis mélanger à nouveau.
- 5 Ajouter la bière. Saler, poivrer.
- 6 Déposer les faux-filets dans une assiette creuse et verser la marinade dessus. Veiller à ce que toute la viande soit imbibée de marinade.
- 7 Recouvrir de film alimentaire et laisser mariner pendant 1h au réfrigérateur.
- 8 Laisser les tranches de faux-filet mariner pendant une nuit entière leur permet de développer plus de goût.

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Préchauffer le barbecue à forte puissance.

- 2 Retirer la viande du réfrigérateur et la laisser se réchauffer à température ambiante pendant environ 30 min.
- 3 Retirer les tranches de la marinade et les éponger à l'aide de papier absorbant.
- 4 Déposer la viande sur la grille du barbecue à l'aide de pinces et laisser griller de 2 à 4 min de chaque côté.
- 5 Le temps varie en fonction de la cuisson souhaitée pour la viande.
- 6 Retirer la viande du grill une fois cuite. Laisser reposer pendant 5 min.

Étape 3

Dressage

- 1 Découper la viande à l'aide d'un couteau de chef. Servir immédiatement.