

Donner le ton
en août
au Bas-Saint-Laurent

Brochette d'émincé de bœuf mariné à l'érable



Portions 6 à 8
Préparation 20 minutes
Cuisson 10 minutes

www.saveursbsl.com

Ingrédients

Marinade

1/4 tasse (65 ml) d'huile
1/4 tasse (65 ml) de
vinaigre blanc
1/4 tasse (65 ml) de sauce
soya
1 c. à thé (5 ml) d'ail frais
1/2 c. à thé (3 ml) de poivre
2 c. à soupe (30 ml)
d'oignon émincé
1/4 tasse (65 ml) de sirop
d'érable
2 c. à thé (10 ml) de
beurre d'arachides
1/2 c. à thé (3 ml) de
sauce piquante

Viande

1 livre 1/4 (600 g) de bœuf
Natur'boeuf

Préparation

Mélanger les ingrédients proposés pour faire la marinade.

Émincer le bœuf afin de faire des lanières d'environ 1/2 pouce par 2 pouces (5 cm par 1 cm)

Incorporer le bœuf à la marinade et laisser reposer de 30 à 45 minutes environ ou plus.

Égoutter légèrement.

Monter les brochettes.

Faire griller dans une poêle striée ou sur le grill. Vous pouvez les faire cuire également sur le Barbecue.

Source : Jean-Pierre Labonté



Du sirop d'érable
s'il vous plaît!

Québec

Université de
• Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
• Ministère du Développement économique et régional
• Ministère des Ressources naturelles de la France et des Pays

BSL

BAS-SAINT-LAURENT
Conseil régional de concertation et de
développement du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent