



5 15

## Satay de boeuf à la mandarine

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

**12 satays**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

MARINAGE

**1 heure**

TEMPS DE CUISSON

**14 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion (1 satay): calories 126; protéines 13 g; matières grasses 2 g; glucides 13 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 15 mg; sodium 150 mg

---

### Ingrédients

- 675 g (1 1/2 lb) de surlonge de boeuf coupée en douze lanières
- 1 boîte de mandarines M'Lord de 284 ml, égouttées

#### Pour la marinade :

- 1 boîte de mandarines M'Lord de 284 ml, égouttées
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. À l'aide du mélangeur- plongeur, émulsionner la préparation 1 minute jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 2 Ajouter les lanières de boeuf dans le bol et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au frais 1 heure.

- 3** Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.
- 4** Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5** Égoutter les lanières de boeuf au-dessus d'une petite casserole afin de récupérer la marinade.
- 6** Porter la marinade à ébullition à feu moyen. Laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu.
- 7** Couper la moitié des mandarines en gros morceaux. Ajouter dans la casserole et remuer.
- 8** Sur douze petites brochettes, piquer les lanières de boeuf en les faisant onduler.
- 9** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 10** Transférer les brochettes sur un plateau de service. Décorer avec le reste des mandarines. Servir avec la sauce.