



Steaks New York et beurre aux herbes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

RÉFRIGÉRATION

1 heure

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 391; protéines 37 g; M.G. 25 g; glucides 5 g; fibres 1 g; fer 4 mg; calcium 33 mg; sodium 180 mg

Ce qui donne du «oumpf» à un bifteck? Son côté persillé, bien sûr! Mais aussi une marinade sèche qui imprègne la chair de saveurs corsées et un beurre aromatisé au basilic et au persil!

Ingrédients

- 4 contre-filets de boeuf de 180 g (environ 1/3 []de lb) chacun et d'environ 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour le beurre aux fines herbes

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre demi-sel ramolli
- 45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon

Pour la marinade sèche:

- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivre noir concassé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients du beurre aux herbes. Déposer la préparation au centre d'un rectangle de pellicule plastique. À l'aide de la pellicule plastique, façonner le beurre en cylindre. Nouer à chaque extrémité de la

pellicule. Réfrigérer 1 heure.

- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 3 Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Badigeonner les contre-filets avec l'huile d'olive, puis frotter la chair avec la marinade sèche. Presser légèrement sur les épices afin qu'elles adhèrent bien à la chair.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les contre-filets de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
- 5 Déposer les contre-filets dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer de 3 à 4 minutes.
- 6 Pendant ce temps, trancher le beurre aux herbes en dix rondelles.
- 7 Garnir chaque contre-filet d'une rondelle de beurre.