



Steaks sauce barbecue au whisky

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes



Information nutritionnelle

Par portion: calories 312; protéines 42 g; M.G. 5 g; glucides 20 g; fibres 2 g; fer 5 mg; calcium 43 mg; sodium 683 mg

Il y a des steaks au menu? Accompagnez-les d'une délicieuse sauce barbecue au Jack Daniel's tomatée, sucrée, alcoolisée et fumée, celle-ci est délicieuse!

Ingrédients

- 4 steaks de surlonge de boeuf de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun

Pour la sauce barbecue au whisky:

- 1 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 80 ml (1/3 de tasse) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de whisky (de type Jack Daniel's)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 2 à 3 gouttes de fumée liquide (de type Woodland)
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

1 Préparer la sauce barbecue

Dans une casserole, cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce barbecue. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu moyen. Laisser tiédir, puis transférer dans un contenant hermétique. Réserver au frais. Cette sauce peut être préparée de 3 à 4 jours à l'avance.

2 Griller

Au moment du repas, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée ou préparer un feu de bois. Sur la grille chaude et huilée, cuire les steaks de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, en les badigeonnant avec la moitié de la sauce barbecue en cours de cuisson. Dans une casserole, réchauffer le reste de la sauce barbecue à feu moyen. Servir avec les steaks.

Idée pour accompagner



Papillote de pommes de terre grelots

Sur une grande feuille de papier d'aluminium, déposer 20 pommes de terre grelots, 1 oignon émincé, 1 tige de thym et 1 tige de romarin. Arroser avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, puis saupoudrer de 15 ml (1 c. à soupe) de paprika. Saler et poivrer. Replier la feuille de papier d'aluminium afin de former une papillote hermétique. Cuire de 18 à 20 minutes au barbecue à puissance moyenne-élevée ou au-dessus d'un feu de bois.