



Tournedos de boeuf marinés à la bière

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

MARINAGE

8 heures

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 489; protéines 40 g; M.G. 17 g; glucides 42 g; fibres 5 g; fer 6 mg; calcium 104 mg; sodium 225 mg

Ingrédients

- 4 tournedos de boeuf de 150 g (1/3 de lb) chacun
- 350 g (environ 3/4 de lb) de pommes de terre grelots
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de fenouil
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de cumin
- sel et poivre au goût
- 4 tranches de bacon fumé à l'érable
- 1 concombre émincé
- 1 petit oignon rouge émincé
- 1 poivron rouge émincé

Pour la vinaigrette:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
- sel et poivre au goût

Pour la marinade:

- 250 ml (1 tasse) de bière blonde
- 30 ml (2 c. à soupe) de mélasse
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce HP
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde sèche
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre

- 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre noir
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 tige de thym hachée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

À la maison

- 1 Dans un contenant hermétique, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver au frais. Cette vinaigrette se conservera ainsi de 1 à 2 jours.
- 2 Dans un sac hermétique, déposer les ingrédients de la marinade. Secouer. Ajouter les tournedos de boeuf, puis secouer pour bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 8 à 12 heures au frais, puis congeler.
- 3 Au moment du départ, laisser décongeler les tournedos dans une glacière ou un mini-frigo.

En camping

- 1 Préparer un feu de bois.
- 2 Couper les pommes de terre gelottes en deux, puis les déposer sur une grande feuille de papier d'aluminium résistant. Arroser d'huile d'olive. Parsemer de grains de fenouil et de grains de cumin. Saler et poivrer. Plier la feuille de manière à former une papillote hermétique.
- 3 Égoutter les tournedos de boeuf et jeter la marinade.
- 4 Enrouler une tranche de bacon autour de chacun des tournedos. Fixer à l'aide de cure-dents. Saler et poivrer.
- 5 Lorsque le bois s'est consumé, huiler une grille, puis la placer à environ 5 cm (2 po) au-dessus des braises. Laisser la grille chauffer quelques minutes.
- 6 Déposer la papillote de pommes de terre sur la grille chaude. Cuire de 25 à 30 minutes, en retournant la papillote plusieurs fois. Retirer de la grille et laisser tiédir.
- 7 Cuire les tournedos de boeuf sur la grille chaude de 6 à 9 minutes, en les retournant à quelques reprises.
- 8 Dans un saladier, verser la vinaigrette. Ajouter le concombre, l'oignon rouge, le poivron et les pommes de terre gelottes tièdes. Remuer, puis rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir avec les tournedos.