



TWO OCEANS
CODE SAQ : 10529910



TOURNEDOS DE BŒUF MARINÉS AU BASILIC ET AU POIVRE

PORTIONS : 4 / PRÉPARATION : 10 MINUTES / CUISSON : 8 À 10 MINUTES

4 tournedos de bœuf
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
80 ml (1/3 tasse) de vin rouge,
aromatique et souple
80 ml (1/3 tasse) de basilic frais, ciselé
10 ml (2 c. à thé) de poivre noir, concassé
60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
2 oignons verts, émincés

- Dans un plat ou un sac fermant hermétiquement, déposer les tournedos.
- Dans un bol, bien mélanger le reste des ingrédients. Verser ce mélange sur la viande et refermer. Laisser mariner au réfrigérateur de 4 à 6 heures.
- Préchauffer le barbecue à intensité élevée.
- Égoutter la viande et la déposer sur la grille bien chaude du barbecue. Réduire à intensité moyenne et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à cuisson désirée.
- Servir avec des légumes de saison et une salade de couscous.

PRENEZ GOÛT
À NOS CONSEILS

