KIKKOMAN

Entrecôte au whisky au BBQ et salade de concombre et melon

durée totale **145 min.** **10 min.** temps de préparation **120 min.** temps de marinade **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.025 kJ / 483 kcal

Matières grasses: **28,4 g** Protéines: **26,2 g**
Glucides: **21,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

4	entrecôtes (env. 1,2 - 1,4 kg)
Pour la marinade :	
1	Graines d'une gousse de vanille
	Poivre fraîchement moulu
0,5 càc	de thym, haché
2 pincées	de cannelle moulue
4 càs	d'huile d'olive
6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1,5 càc	de sirop d'érable
Pour la sauce à napper :	
1	petite échalote
1	gousse d'ail
3,5 càs	de whisky
100 ml	de jus d'orange
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Poivre fraîchement moulu
Pour la salade :	
2	mini-concombres (ou 1 grand)
1	petit melon (p.ex. cantaloup, pastèque, melon miel)
200 g	de féta
2	doux rouges pointus
2 càs	d'huile d'olive
2,5 càs	de vinaigre de vin blanc
2,5 càs	Sauce soja fermentation

PRÉPARATION

Étape 1

Tapoter les entrecôtes pour les sécher. Pour préparer la marinade, mélanger l'ensemble des ingrédients de la marinade et en badigeonner sur les entrecôtes. Placer au réfrigérateur au moins 2 heures.

Étape 2

Pour la sauce à napper, peler l'échalote et l'ail et les mélanger avec le whisky, le jus d'orange et la sauce soja jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonner de poivre, selon votre goût, et placer au réfrigérateur, jusqu'au moment de servir.

Étape 3

Pour préparer la salade, laver le concombre et le couper en tranches fines. Couper le melon en deux, retirer les pépins et couper la chair en dés. Émietter la féta. Couper les poivrons en deux, retirer les pépins et le cœur. Les laver et les couper en rondelles.

Étape 4

Pour préparer la vinaigrette, utiliser un blender et mélanger 1 à 2 cuillères à soupe de melon en dés, l'huile d'olive, le vinaigre, la sauce soja et le miel. Assaisonner de poivre. Ajouter la vinaigrette à la salade et remuer.

Étape 5

	naturelle Kikkoman
1,5 càc	de miel
	Poivre fraîchement moulu

Pour la sauce soja et le beurre aux herbes :

1	gousse d'ail
2	tiges de feuilles de basilic
250 g	de beurre ramolli
3,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càs	de parmesan râpé
1 càs	de sirop d'érable
	Poivre au citron ou poivre noir

Pour préparer la sauce soja et le beurre aux herbes, peler et hacher finement l'ail. Laver le basilic, le sécher en le tapotant et en retirer les feuilles. Couper les feuilles en lamelles fines. Mélanger l'ail, le basilic, la sauce soja, le parmesan et le sirop d'érable avec le beurre et poivrer.

Étape 6

Placer les entrecôtes sur le barbecue (en refermant le couvercle si votre barbecue en a un). Faire cuire selon les goûts (voir l'astuce), napper les entrecôtes de whisky et de sauce à l'orange. Servir avec la sauce soja et le beurre aux herbes accompagné de salade.