

Boeuf glacé miel et moutarde



4 personnes



15 minutes



Facile

Ingrédients

- 4 tournedos de boeuf
- 1 c à s d'huile
- 2 c à c de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 1/3 de tasse de miel
- 2 c à s de coriandre fraîche hachée
- 1 c à s de moutarde forte
- 1 c à s de sauce soja

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Mettre les tournedos et laisser cuire 2 min à feu vif de chaque côté. Pour un tournedos à point, laisser cuire 4 à 6 min de chaque côté. Pour un tournedos saignant, laisser cuire à feu moyen 2 à 3 min de chaque côté.

Sortir la viande de la poêle et la garder au chaud. Mettre dans la poêle le gingembre, l'ail, le bouillon, le miel, la coriandre, la moutarde et la sauce soja.

Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, laisser mijoter à découvert 4 min jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi, en remuant souvent.

Napper les tournedos de sauce et parsemer de persil.