



4 personnes



10 minutes



20 minutes

Brochettes de filet mignon mariné

Pelez et ciselez finement la gousse d'ail et l'échalote.

Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients puis assaisonnez. Découpez votre viande en cubes, déposez-la dans le plat et enrobez-la de la marinade. Couvrez hermétiquement le plat et réservez au frais toute une nuit.

Sortez la viande de la marinade et formez vos brochettes.

Faites cuire vos brochettes sur votre plancha (pour une cuisson au four, enfournez 15 minutes à 180°C) . Tournez votre viande de temps en temps. Servez accompagné de légumes.

- 1 filet mignon de 400g
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 6 CS d'huile d'olive
- 2 CS de ketchup
- 2 CS de sauce soja sucrée
- 1 CS de vinaigre de cidre
- 2 CS de moutarde
- ½ CC de piment doux
- 1 CS de miel
- Jus de citron
- Pics à brochette