

## **Satay de bœuf aux arachides et cumin**

*4 portions*

### **Matériel nécessaire :**

- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ cuillères à mesurer
- ❖ piques à brochettes
- ❖ bol
- ❖ fouet
- ❖ pinceau

### **Ingrédients :**

- ❖ 3 biftecks de bœuf (coupe pour le bifteck à sandwich, de 100 à 120 g chaque)
- ❖ 15 ml de sauce soya
- ❖ 30 ml de beurre d'arachide
- ❖ 15 ml de cassonade
- ❖ 15 ml de jus de citron
- ❖ 15 ml de gingembre râpé (ou 5 ml de gingembre en poudre)
- ❖ 5 ml de cumin moulu

### **Méthode :**

#### **Râper le gingembre**

Éplucher le gingembre. À l'aide d'une petite râpe, le râper finement.

#### **Préparer la marinade**

À l'aide d'un fouet, mélanger ensemble la sauce soya, le beurre d'arachide, la cassonade et le jus de citron. Ajouter le gingembre et le cumin.

#### **Couper les steaks en lanières**

Déposer les steaks sur la planche. Les couper en 3 lanières en suivant la longueur du steak

#### **Monter les satays**

Enfiler les lanières de bœuf sur les brochettes en zigzag.

**Badigeonner les satays**

À l'aide d'un pinceau, badigeonner chacun des satays de marinage et laisser tremper.

Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes.

**Préchauffer le BBQ**

**Cuire les satays**

Brosser la grille, puis l'essuyer avec un papier absorbant imprégné d'huile végétale.

Ôter les satays de la marinade. Jeter la marinade.

Cuire les satays à feu moyen durant 5 minutes de chaque côté, selon la cuisson désirée.

**N.B.** : Pour les personnes allergiques, on peut remplacer le beurre d'arachide par du miel (dans ce cas, oublier la cassonnade).