



## Viande

### Entrecôte grillée et chutney de nectarines

**Mise en place et préparation:** env. 20 min

**Repos dans la marinade:** env. 30 min

**Cuisson au grill:** env. 10 min

**Énergie Portion(1/4):** 427 kcal (lip 11 g, glu 24 g),  
pro 55 g

#### Pour 4 personnes

- 0.5 dl de bière blonde (p. ex. Feldschlösschen)
- 2 c. s. de ketchup
- 1.5 c. s. de moutarde forte (de Dijon)
- 1 c. s. de miel liquide
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 4 entrecôtes (d'env. 230 g)
- 4 nectarines
- 1 oignon
- 0.5 dl d'eau
- 0.5 dl de bière blonde
- (p. ex. Feldschlösschen)
- 0.5 dl de vinaigre aux herbes
- 1 c. s. de sucre
- 0.5 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 0.25 c. c. de sel

#### Voici comment faire:

- 1 Mélanger bière, ketchup, moutarde, miel et huile. En badigeonner les entrecôtes, laisser mariner env. 30 minutes.
- 2 Couper les nectarines en quartiers, peler l'oignon et le hacher finement, mélanger les deux dans une casserole avec l'eau et tous les ingrédients, poivre compris, porter à ébullition. Baisser le feu, faire réduire env. 20 min à découvert en remuant de temps en temps.
- 3 **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** saler les entrecôtes, les faire griller env. 3 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C). Retirer les entrecôtes du gril, laisser reposer env. 5 min à couvert. Découper la viande en tranches, dresser avec le chutney de nectarines.

**Servir avec:** couscous.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto:**

