

## Hampe de boeuf marinée à la créole

---



Préparation :  
5 minutes

Cuisson :  
4 minutes

### INGREDIENTS

---

Pour 4 personne(s)

- 4 morceaux de hampe de boeuf
  - 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
  - 4 cuillères à soupe d'huile neutre de goût
  - 4 gousses d'ail
  - 1 cuillère à soupe de miel
- 
- 50g de beurre mou,
  - une grosse cuillère à soupe de curry,
  - une grosse cuillère à soupe de persil haché,
  - une pincée de piment moulu,
  - sel et poivre.

### PREPARATION

---

Dans un plat creux, mélangez le vinaigre, l'huile, l'ail haché et le miel. Mettez les steaks à mariner pendant une heure environ.  
Pendant ce temps, mélangez le beurre mou avec le curry, le persil haché, le piment, le sel et le poivre.

Quand la viande est marinée, il faut la saisir sur un gril à feu fort, une minute de chaque côté. Avant de servir, passez chaque steak dans la marinade, et ajoutez une noix de beurre parfumé dessus.