

# Bœuf séché (Jerky)

🍴 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 8h

🌱 soja 🌱 sulfites

*Jerky de bœuf mariné à la sauce soja, jus d'orange et gingembre.*

*Collation trail haute énergie, longue conservation.*

États-Unis

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> bœuf maigre	300 g
<i>coupe peu grasse</i>	
<input type="checkbox"/> sauce soja légère	250 ml
<input type="checkbox"/> jus d'orange	250 ml
<i>fraîchement pressé</i>	
<input type="checkbox"/> cassonade	1 càs
<input type="checkbox"/> gousses d'ail	2
<i>émincées</i>	
<input type="checkbox"/> gingembre frais	1 càc
<i>râpé</i>	

## PRÉPARATION

1. Retirer l'excès de graisse du *bœuf maigre*. Placer dans un sac hermétique et congeler *120 minutes* jusqu'à ce qu'il soit raffermi.
2. Sortir du congélateur et couper en lanières de 3-6 mm.
3. Mélanger la *sauce soja légère*, le *jus d'orange*, la *cassonade*, les *gousses d'ail* et le *gingembre frais*.
4. Ajouter les lanières de bœuf, bien enrober et couvrir. Laisser mariner au réfrigérateur *360-480 minutes*.
5. Égoutter la viande. Disposer les lanières sur les plateaux du *déshydrateur*.
6. Sécher à 72°C pendant *60 minutes*, puis réduire à 68°C et continuer *300-420 minutes* jusqu'à ce que la viande soit souple sans poches d'humidité.

dehydrated