

Jerky de bœuf à la bière fumée

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

🌱 soja 🍷 sulfites

Jerky de bœuf mariné à la Guinness, sauce soja et fumée liquide.

Collation trail haute énergie, longue conservation.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> bœuf maigre	700 g
<input type="checkbox"/> Guinness Draft	440 ml
<input type="checkbox"/> sauce soja légère	250 ml
<input type="checkbox"/> miel	1 càs
<input type="checkbox"/> fumée liquide	1 càs
<input type="checkbox"/> gousses d'ail <i>émincées</i>	2
<input type="checkbox"/> poivre noir moulu	1 càc

PRÉPARATION

1. Retirer l'excès de graisse du *bœuf maigre*. Mettre dans un sac hermétique et congeler *120 minutes* jusqu'à raffermissement. Couper en lanières de 4-6 mm.
2. Mélanger la *Guinness Draft*, la *sauce soja légère*, le *miel*, la *fumée liquide*, les *gousses d'ail* et le *poivre noir moulu*. Ajouter les lanières de bœuf, bien enrober et réfrigérer *360-480 minutes*.
3. Égoutter la viande et disposer sur les plateaux du *déshydrateur*. Sécher à 72°C pendant *60 minutes*, puis réduire à 68°C et continuer *300-360 minutes* jusqu'à ce que la viande soit souple sans poches d'humidité.

dehydrated