

Brochettes de bœuf « Summertime »

Pour 4 personnes, 4 brochettes de bois ou de métal d'env. 25 cm de longueur

Marinade « Summertime »

2 cs de moutarde forte	Mélanger tous les ingrédients dans un bol
2 cs de sauce soja	
1 citron, zeste râpé	
3 cs de jus de citron	
3 cs d'huile de colza	
2 gousses d'ail, partagées en deux	
quelques brins de thym, d'origan et de mélisse citronnelle	
2 cc de sucre brut	



Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

Viande

500 g de romsteak, en cubes

Bien mélanger avec la marinade, puis laisser reposer à couvert au réfrigérateur durant plusieurs heures (idéalement une nuit). Égoutter la viande.

Brochettes

Légumes d'été, p. ex poivrons verts et jaunes, tomates cerises

Piquer alternativement avec les morceaux de viande. Assaisonner avec du sel aux herbes et du poivre.

Griller

Faire griller à bonne température durant 4 à 5 minutes de chaque côté.

Pour accompagner

Beurre aux herbes et au citron ou tzatziki (yogourt grec avec concombre, ail et menthe)

Conseil

Ne pas couper ni hacher les fines herbes, mais les écraser légèrement. Elles exprimeront ainsi tout leur arôme, mais ne resteront pas collées à la viande et ne brûleront pas sur le gril.

