

Brochettes de boeuf marinées et ses petits légumes



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 12 h

Cuisson : 10 mn

Miel, sauce soja, champignons, poivron ou encore jambon cru,... le tout sur des brochettes de viande. Bref, une véritable explosion de saveurs !

Recette proposée par : Sandra Héraud

Ingrédients

- 1 kg de viande de bœuf pour brochettes (basse côte, filet...)
- 3 tranches de jambon cru
- 7 tomates cerises
- 4 champignons
- 1/2 poivron
- ¼ d'aubergine
- ¼ de courgette
- 1 cs d'huile d'olive
- pics à brochettes
- pour la marinade :
 - jus d'1/2 orange
 - 1 cs de miel
 - 1 cs de sauce soja
 - ½ cc de gingembre en poudre

Préparation

- 1 La veille, découpez la viande de bœuf en morceaux. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez reposer les morceaux de bœuf dans celle-ci pendant une nuit.
- 2 Le lendemain, découpez les légumes en morceaux et badigeonnez-les d'huile d'olive.
- 3 Découpez le jambon en lamelles.
- 4 Enfilez la viande dans des pics à brochettes en alternant avec le jambon et les légumes et en terminant par une tomate cerise. Faites cuire au grill 5 à 10 minutes suivant la cuisson que vous désirez.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

