



Brochettes de boeuf

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

De petites brochettes de bœuf légèrement caramélisées, grillées rapidement après avoir mariné dans un mélange au goût subtil qui respecte celui de la viande.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 5 min - Durée: 2 h 30

Ingrédients

- 1 pièce de 800 g de boeuf
- 1 poivron
- 1 oignon

Marinade

- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1/2 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu

Matériel et accessoires

- 12 brochettes en bois de 15 cm

Préparation

1. Mettre les brochettes en bois à tremper dans un récipient rempli d'eau.
2. Eplucher et hacher l'ail
3. Dans un bol, mélanger l'ail avec tous les autres ingrédients de la marinade.
4. Couper la viande en une cinquantaine de cubes moyens
5. Disposer la viande dans un plat, ou mieux dans un sac de conservation à zip résistant.
6. Verser la marinade par dessus.

7. Mélanger et laisser mariner au moins 2h en retournant de temps en temps.
8. Au bout de ce temps, rincer et épépiner le poivron.
9. Le couper en 4, puis chaque morceau en 3 puis à nouveau en 2.
10. Eplucher l'oignon, le couper en 6 quartiers, puis chaque quartier en 2.
11. Egoutter les brochettes.
12. Piquer successivement sur chaque brochette: 1 cube de viande, 1 morceau de poivron, 1 cube de viande, 1 morceau d'oignon, 1 cube de viande, 1 morceau de poivron, 1 cube de viande.
13. Faire cuire 5 minutes au grill ou au barbecue, en badigeonnant avec le reste de la marinade.

Remarques ou suggestions

- Choisir une pièce de boeuf maigre adaptée à la cuisson en brochette, comme le rumsteck, l'onglet, la bavette ou le filet, par exemple.
- Ces petites brochettes peuvent, le cas échéant, être grillées dans une grande poêle.
- Si on est vraiment très pressé ou très en retard, on peut réduire le temps de marinade, mais jamais en dessous d'une demi-heure.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Sauce Worcestershire