

# LES RECETTES DE BRASÉRO LOC'

ÉDITION SPÉCIALE

BROCHETTES

BY BRASÉRO LOC'

## BROCHETTE DE BŒUF MARINÉ & LÉGUMES



### INGRÉDIENTS POUR 6 BROCHETTES:

- 1 KG DE BŒUF DANS LE RUMSTECK  
(OU POIRE OU MERLAN)
- 150 G DE SAUCE SOJA
- 150 G DE MIEL
- 30 G DE VINAIGRE DE CIDRE
- 50 G DE GINGEMBRE FRAIS
- FLEUR DE SEL & POIVRE DU MOULIN
- LÉGUMES : TOMATE CERISES,  
CHAMPIGNONS, OIGNONS,  
COURGETTES, POIVRONS

### PRÉPARATION :

1. La veille, découpez la viande en gros dés.
2. Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le vinaigre de cidre et le miel.
3. Ajoutez le gingembre frais, épluché et coupé en petits morceaux.
4. Ajoutez les dés de bœuf, mélangez bien et laissez mariner au frais 12 heures au moins.
5. 2 heures avant la cuisson, sortez votre viande du réfrigérateur. Montez les brochettes. Soit nature, soit avec des tomates cerise, des champignons, oignons, courgettes, poivrons
6. Gardez la marinade.
7. Au moment de cuire, au pinceau, enduire les brochettes de bœuf de marinade sur toutes les faces.
8. Sur le brasero déposez les brochettes et faire cuire sur les 4 faces, maximum 1 minute par face.
9. Un peu de fleur de sel et un tour de poivre du moulin avant de servir et c'est prêt !

