



Brochettes de boeuf à la grecque



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



630
calories

ACCOMPAGNEMENT

Patates épicées grillées

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de cubes de bœuf bourguignon
900 grammes de pommes de terre, en deux
1 gousse d'ail, hachée
1 bouquet d'aneth, haché fin
1 à 2 concombres, en demi-rondelles
1 à 2 tomates, en dés
1 citron, en deux
100 grammes de fromage feta, en dés
100 grammes de sauce tzatziki
8 brochettes en bambou
1 pincée d'épices paprika ail

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer votre BBQ, en huilant les grilles.

Couper les pommes de terre en deux, mélanger d'un filet d'huile, ½ du mélange d'épices, sel, poivre et cuire sur le BBQ ou au four, 15 minutes jusqu'à tendreté.

Sur le BBQ ou dans une poêle à feu moyen-vif avec un filet d'huile d'olive, assaisonner le boeuf du mélange d'épices restants, sel et poivre. Couper en cubes et embrocher.

Couper le citron en deux et arroser d'huile. Cuire les brochettes sur le BBQ ou dans la poêle, 5 minutes. Retourner les brochettes, ajouter les moitiés de citron sur le grill ou à la poêle et poursuivre 4 minutes, jusqu'à cuisson complète.

Couper les tomates en dés, les concombres en demi-rondelles, hacher finement l'ail, l'aneth et presser une des moitiés de citron grillé.

Dans un bol, mélanger 1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. d'huile, saler et poivrer. Dans un bol, mélanger la vinaigrette avec les tomates, les concombres, le feta, ½ de l'aneth, saler, poivrer et mélanger. Couper le citron caramélisé restant en quartiers.

Monter les assiettes en répartissant les pommes de terre, les brochettes, garnir d'aneth restante, de sauce tzatziki, de salade et des quartiers de citron grillé restants, en accompagnement.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit