



BROCHETTES YAKITORI ET LEGUMES GRILLES

Ingrédients : pour 4 personnes

600 grs de viande de bœuf pour fondue bourguignonne

1 cuil. à soupe de sucre en poudre ou de miel

5 cuil. à soupe de sauce soja

2 cuil. à soupe d'huile

1 gousse d'ail

Un morceau de gingembre frais

Des légumes à griller (courgettes – aubergines – oignons – poivrons etc...)

Une branche de romarin frais

Sel et poivre

Découper la viande en cubes de la grosseur d'une petite noix.

Préparer une marinade avec l'huile, la sauce soja, le sucre, la gousse d'ail écrasée et le gingembre râpé, un peu de poivre mais pas de sel, la sauce soja étant suffisamment salée. Mélanger et faire mariner les cubes de viande pendant au moins 1 heure.

Laver les légumes et les détailler en lamelles d'un demi centimètre d'épaisseur. Les badigeonner d'huile, avec un pinceau, ou mieux avec une branche de romarin frais trempée dans l'huile qui sera ainsi parfumée. Saler et les faire griller soit au barbecue soit sous le grill du four en commençant par les poivrons et les oignons qui sont plus longs à cuire.

Enfiler la viande marinée sur des brochettes et faire griller au barbecue ou à défaut à la poêle avec un peu d'huile.

Servir avec les légumes grillés et des chips.

maptitcuisine.canalblog.com