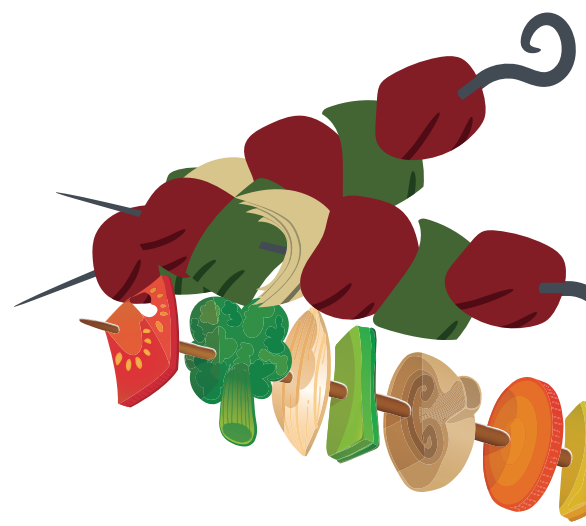


BROCHETTE DE BŒUF EN MARINADE



INGRÉDIENTS



Difficulté : UTLREASIMPLE

Coût moyen : PAS CHER ! ; -)

Tu me connais, j'aime les recettes plutôt simples qu'on peut préparer, à priori, avec ce qu'on a tous dans nos placards. Du coup, il faut juste que tu prévois pour une dizaine de brochettes :

· 500g de viande de bœuf (idéalement du filet, de la poire ou du merlan)

Bon, évidemment, là tu ne peux pas faire des brochettes toutes colorées de poivrons et de tomates, patience l'amé !!! Par contre prévois deux oignons. Oui prends des rouges si tu veux de la couleur !

· Une botte de radis. Oui oui ! Des radis ! Fais moi confiance !

· Une carotte.

· 5 cuillères à soupe de sauce soja

· 2 cuillères à soupe de miel (les rûchers de l'île aux miel viennent de faire leur première récolte!)

· 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

· 2 cuillères à soupe de moutarde

· Sel et poivre.

· Ah ! Des pics pour faire les brochettes bien sûr ! Et du temps parce que ta viande faut qu'elle marine au minimum trois heures pour un plus bel effet.

Toi aussi tu t'es baladé sous le soleil ce dimanche et t'as senti des odeurs de barbecues dans tout le quartier ? Toi aussi t'as soudain eu envie d'une bonne chipo et d'une salade toute fraîche ? Je suis rentrée avec cette idée mais, mais, je sais que tu vas avoir ta commande de bœuf de la ferme des Rubis de l'Authie ce jeudi... Tu le sais, c'est une viande délicieuse et je me dis qu'une petite marinade au barbecue pourrait t'émoustiller les papilles !

Allez on y va !

Coupe ta viande en dès assez gros. 3cm sur 3cm c'est le minimum sinon tu vas perdre en tendreté (Bah si ! On dit « tendreté » pour la viande!).

Place la dans un plat.

Prépare ta marinade en mélangeant la sauce soja, le miel, l'huile d'olive, la moutarde, et les radis que tu auras préalablement lavés et équeutés. En ce qui concerne les radis, coupe les plus gros. Disons qu'ils doivent avoir la taille d'une tomate cerise. Tu vois ?

Sale et poivre à ta convenance.

Verse ta marinade sur la viande et mélange le tout.

Ensuite tu couvres, tu places au frais et tu vas faire un tour, te faire un bon film au ciné ou une bonne sieste parce que c'est trop bien la sieste !

Quand au minimum 3 heures sont passées, sors la viande marinée du réfrigérateur puis prépare toi à t'occuper des légumes restants.

Les oignons, tu les coupes en quatre puis tu les détailles.

La carotte, je t'invite à l'éplucher puis à faire de fines rondelles à l'économe.

Bon bah voilà ! T'as plus qu'à préparer tes brochettes en enfilant tout ça sur un pic ! Quoi ? T'as pas allumé le barbecue ???



« Tu verras, la marinade ça donne ce petit plus à la viande. Bien sûr il y a un intérêt gustatif mais ta viande sera vraiment attendrie. Enfin, c'est le moment de profiter de nos derniers légumes d'hiver. Je t'invite à accompagner tes brochettes d'une salade de choux blancs à la moutarde et de bonnes pommes de terres cuites à la braise puis beurrées puis aillées puis salées... Ça y est j'ai faim !

Bon appétit !

J'attends que tu m'en dises des nouvelles ! La bise !