

Brochettes de porc grillées à la marinade au citron



Mon choix.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	cou de porc suisse
1	citron non traité
1 cs	moutarde
1 cc	origan séché
3 cs	huile de colza HOLL
	sel, poivre noir du moulin
8	brochettes en bois
800 g	petites pommes de terre
200 g	oignon rouge
1	concombre
2	gousses d'ail
1 bouquet	persil
0.5 bouquet	aneth
250 g	yoghourt à la grecque

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

657	kcal
42 g	de protéines
39 g	de glucides
35 g	de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Selon la taille du gril, on peut également y cuire les pommes de terre dans un plat à gratin à chaleur indirecte (point 4).

Préparation

- 1 Râper finement le zeste du citron. Presser le jus d'un demi-citron. Mélanger le tout avec la moutarde, l'origan et la moitié de l'huile, saler et poivrer la marinade.
- 2 Couper la viande en dés de 2 cm et mélanger à la marinade. Enfiler la viande sur les brochettes et laisser mariner à couvert sur un plat pendant 1 heure.
- 3 Faire cuire les pommes de terre non pelées dans de l'eau salée, à couvert, pendant 20 minutes. Préchauffer le four à 180° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 200° C).

- 4 Peler les oignons et les couper en rondelles. Égoutter les pommes de terre et les disposer dans un plat à gratin avec les oignons. Arroser avec le reste de l'huile, saler, poivrer et mélanger le tout. Cuire les pommes de terre et les oignons au milieu du four chaud pendant 30 minutes.
- 5 Râper le concombre dans un bol avec une râpe à rösti et saler. Laisser dégorger pendant 10 minutes. Éplucher l'ail et le râper finement. Hacher le persil et l'aneth.
- 6 Essorer vigoureusement le concombre dans un torchon. Puis mélanger dans un bol avec l'ail, les herbes et le yoghourt, saler et poivrer.
- 7 Cuire les brochettes des deux cotés à chaleur indirecte sur le barbecue préchauffé pendant 2-3 minutes. Servir avec la sauce au yoghourt et aux concombres et les pommes de terre.