

Brochettes de bœuf à l'italienne au barbecue



Mon choix.

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g rumpsteak de bœuf suisse
2 gousses d'ail
1 piment – voir conseil
2 branches romarin
4 branches thym
4 branches marjolaine ou origan
2 cs vin rouge corsé
3 cs huile de colza HOLL
sel
3 cs vinaigre balsamique
2 cs moutarde forte
1 cc miel
poivre noir du moulin
3 cs huile de colza pressée à froid
800 g tomates
1 boîte pois chiches
2 oignons de printemps
1 bouquet basilic

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

432 kcal
34 g de protéines
23 g de glucides
21 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

1 Éplucher l'ail et le râper finement. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le hacher très finement. Effeuillez les fines herbes et les hacher finement. Mélanger l'ail, le piment, les herbes, le vin rouge et l'huile pour obtenir une marinade.

- 2 Couper le rumpsteak en dés de 2 cm, saler et mélanger avec la marinade. Enfiler la viande sur des brochettes et laisser mariner à couvert sur un plat pendant 1 heure.
- 3 Mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde et le miel dans un bol. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis incorporer l'huile pressée à froid.
- 4 Retirer le pédoncule des tomates et les couper en dés. Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau froide. Ajouter les tomates et les pois chiches à la sauce au vinaigre et à la moutarde.
- 5 Couper les oignons de printemps en fines rondelles, partie verte comprise. Couper le basilic en fines lamelles. Ajouter ces deux ingrédients aux tomates et aux pois chiches, puis bien mélanger le tout. Saler et poivrer.
- 6 Cuire les brochettes à chaleur indirecte sur le barbecue préchauffé, à couvert, 3-4 minutes de chaque côté. Dresser avec la salade de tomates et de pois chiches, puis servir.