Brochettes de viande hachée grillées à l'ail et au basilic

Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	viande hachée de bœuf suisse
2	ail finement haché
1 cc	huile végétale
4 cs	sauce barbecue
1 bouquet	basilic
	sel et poivre noir du moulin
10	feuilles de salade
40 g	noix de cajou rôties, hachées grossièrement

Valeurs nutritives

1 portion (sans le couscous) contient env.:

321	kcal
35 g	de protéines
7 g	de glucides
17 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Vous préférez l'agneau?

Ces brochettes sont aussi délicieuses avec de la viande hachée d'agneau.

Préparation

1. Peler l'ail, le faire dorer dans l'huile. Bien mélanger avec la viande hachée, la sauce barbecue, la moitié du basilic haché, du sel et du poivre.

2. Former 8-10 petites saucisses épaisses et les piquer sur des brochettes en bois.

3. Griller 8 -10 minutes en les retournant. Répartir les brochettes sur la salade, parsemer de noix de cajou et du reste de basilic.

   Accompagner de couscous.

Viande Suisse

Mon choix.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE