



Brochettes de viande au lard et aux dattes



Mon choix.

 Durée totale: 50 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g** coin de bœuf suisse (faire couper le coin en escalopes d'env. 2,5 cm d'épaisseur)
- 400 g** noix de porc suisse (la noix en escalopes d'env. 1,5 cm d'épaisseur)
- 12 tranches** tranches lard à griller
- 16** dattes dénoyautées
- 2** gousses d'ail
- 3 branches** sauge
- 2 cs** huile d'olive
sel du moulin
poivre du moulin
piques à brochettes
- 350 g** oignons rouges
- 2 brins** thym
- 40 g** beurre
- 1 cs** miel
- 1** clou de girofle
- 2.5 dl** vin rouge

Valeurs nutritives

Une portion (sans pain ni salade) contient:

- 490** kcal
- 31 g** de protéines
- 28 g** de glucides
- 25 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Couper la viande en dés d'env. 3 x 3 cm. Rouler le lard. Garnir les brochettes en alternant les dés de viande, le lard et les dattes.
- 2** Peler l'ail et le couper en lamelles. Equeuter la sauge et couper grossièrement les feuilles. Mélanger l'ail et la sauge avec l'huile d'olive et le poivre puis badigeonner les brochettes de cette préparation.

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.



Mon choix.

- 3 Préparer et préchauffer le grill pour la grillade indirecte.
- 4 Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Equeuter le thym. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter le miel et faire légèrement caraméliser. Ajouter le clou de girofle, le thym et le vin rouge puis faire bouillir. Saler, poivrer et réserver au chaud.
- 5 Essuyer un peu les brochettes, les saisir brièvement de chaque côté puis les faire griller dans la chaleur indirecte, à température moyenne et le couvercle fermé pendant 6-8 minutes.
- 6 Saler selon son goût et servir avec le confit d'oignon. Accompagner de pain grillé et d'une salade verte.

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.