Brochettes de viande de porc et de bœuf, avec salade de pois chiches

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

Brochettes:

300 g	quasi de porc suisse, coupé en dés d'env. 2 cm
300 g	rumpsteak de bœuf suisse, coupé en dés d'env. 3 cm
200 g	courgettes
300 g	aubergines
	sel
4	oignons rouges
3 brins	marjolaine
2	gousses d'ail
2 cs	huile d'olive
	poivre du moulin

Salade de pois chiches:

1 boîte	pois chiches, env. 250 g
0.5	concombre
1	oignon rouge
1	citron
1 cs	huile d'olive
	sel
	poivre du moulin
0.5 cc	coriandre moulue

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

420	kcal
41 g	de protéines
20 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

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.

Viande Suisse

Mon choix.

1 Laver et couper les courgettes et aubergines en bouchées, saler légèrement et réserver. Peler les oignons et les couper en quatre.

2 Effeuiller la marjolaine et couper fi nement les feuilles. Peler l'ail et le hacher finement. Mélanger la marjolaine et l'ail avec l'huile d'olive.

3 Piquer selon son goût les morceaux de viande de porc et de boeuf ainsi que les légumes préparés sur les piques à brochettes. Badigeonner uniformément de marinade à la marjolaine, couvrir et laisser mariner à température ambiante pendant env. 30 minutes.

4 Pendant ce temps, égoutter les pois chiches, peler le concombre et le couper en dés, peler l'oignon et le découper en fines rondelles.

5 Pour la sauce, presser un citron et mélanger le jus obtenu avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et la coriandre. Incorporer les pois chiches, le concombre et les oignons, mélanger et réserver.

6 Faire griller les brochettes env. 8-10 minutes sur le gril préchauffé, à feu moyen. Les retourner une fois en cours de cuisson.

7 Saler et poivrer légèrement les brochettes et les servir avec la salade de pois chiches.