

Brochette de bœuf mariné



Pour 6 personnes :

1 kg de viande (rôti, tendre de tranche, fondue...)

1/2 poivron

1/4 d'aubergine

1/4 de courgette

3 tranches de jambon cuit

Quelques tomates cerise

Pour la marinade :

Le jus d'une demi-orange

1 c à s de miel

1 c à s de sauce soja

1/2 c à c de gingembre en poudre

Découper la viande de bœuf en cube (environ 1,5cm).

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et laisser reposer les morceaux de bœuf dans celle-ci pendant 1 nuit de préférence.

Découper les légumes en morceaux et les badigeonner d'huile d'olive (sauf les tomates). Les faire revenir environ 2 minutes dans une poêle afin qu'ils soient dorés, puis laisser refroidir dans un plat.

Découper le jambon en lamelles.

Enfiler la viande sur des pics à brochette, en alternant avec le jambon et les légumes, puis en terminant par une tomate cerise.

Faites cuire 3 à 6 min, suivant la cuisson que vous désirez (ne salez qu'à la fin de la cuisson).