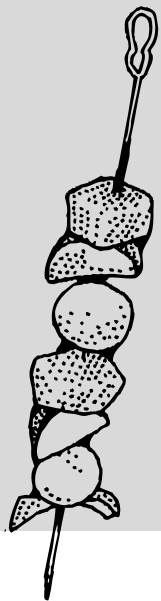




Moisson Rimouski-Neigette

BROCHETTES DE VEAU "EN VRAC"



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 lbs de filet de veau*

Marinade

- 2 c. à table vinaigre blanc
- 1 c. à thé gingembre moulu
- 1 goussed'ail
- 2 c. à table sirop d'érable
- 1/2 tasse sauce soya
- 1/4 tasse huile végétale
- 1/2 tasse de bouillon

Légumes

- 2 poivrons
- 2 oignons
- 1 paquet de champignons

TEMPS DE MACÉRATION

3h à 4h

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

NOTES

Remplacez le veau par du porc ou une autre viande!

Si vous possédez un BBQ, vous pouvez aussi les cuire en brochettes!

MÉTHODE

1. Coupez le filet de veau en gros cubes.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble. Mettez-y la viande et laissez mariner au moins 3 heures.
3. Coupez les légumes en gros morceaux et mélangez-les avec un peu d'huile. Assaisonnez au goût.
4. Préchauffez le four à 425 F.
5. *Répartissez les cubes de viande, égouttés de la marinade, sur une plaque. Faites la même chose pour les légumes.
6. Enfournez environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient grillés et que la viande soit cuite.
7. Servez avec du riz ou un autre accompagnement.

