



Phase : **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Brochettes de boeuf et salade fraîcheur**

Calories
291 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 240 gr de steak de bœuf coupé en cubes
- 200 gr de tomates cerise coupées en 2
- 200 gr de courgettes coupées en tranches de 0,5 cm d'épaisseur
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de sauce Worcestershire
- 1 c.à.s d'origan
- Gros sel
- Sel et poivre

Préparation

1. Saler les courgettes et les laisser dégorger
2. Préparer la marinade :
 - Dans un bol, fouetter l'huile, la sauce soja, la sauce Worcestershire
 - Verser la moitié de la marinade sur la viande et laisser au frais minimum 2 heures au réfrigérateur
 - Ajouter la gousse d'ail à l'autre moitié et laisser infuser.
3. Réaliser 2 brochettes avec la viande
4. Sur un grill bien chaud saisir les courgettes de chaque côté, saupoudrer d'origan et réserver
5. Cuire les brochettes avec du gros sel et du poivre selon votre préférence
6. Enlever l'ail et verser le reste de la marinade sur les tomates
7. Dresser avec les légumes

Remarque : Vous pouvez cuire les courgettes et les brochettes en même temps sur un barbecue