

Trio de viandes grillées en brochettes

Ingrédients : Pour 6 personnes

- 240 g de magret de canard dégraissé
- 240 g d'agneau (épaule ou gigôt)
- 240 g de bœuf (rumsteck ou merlan)
- 12 tomates cerise

Spaghetti de légumes

- 3 à 4 courgettes suivant la grosseur.
- 3 carottes.
- 2 oignons moyens.
- huile d'olive.
- sel, poivre.
- basilic.



Préparation :

Brochettes

- Couper chaque catégorie de viandes en 6 gros dés .
- Faire les brochettes en enfilant un morceau de chaque viande en intercalant 2 tomates.
- Cuire sous le gril du four, au barbecue ou à la plancha. Durée de cuisson variable suivant goût (10 à 15 mn environ).

Spaghetti de légumes

- Faire des spaghettis avec les courgettes et les carottes.
- Couper les oignons en fines lamelles.
- Mélanger le tout dans un récipient en y ajoutant 5 à 6 cuillerées d'huile d'olive.
- Cuire à la plancha ou au wok pendant 15 à 20 min (Les légumes doivent rester croquants).
- En fin de cuisson, saler et poivrer selon goût, puis ajouter le basilic ciselé.

Voir sauces barbecue en annexe