

Brochettes de boeuf aux épices (Bedon Gourmand)

Ingrédients

Marinade

- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- le jus de 1/2 lime
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché finement
- 1/4 c. à thé de clou de girofle moulu
- 1/2 c. à thé de graines de moutarde
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 1 feuille de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- Tabasco, au goût
- 1 c. à soupe de poivre concassé
- 800 g de surlonge de boeuf, coupé en 16 cubes d'environ 4 cm (1 1/2 po)
- 20 cubes de poivrons de couleurs différentes

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le boeuf. Laisser macérer au réfrigérateur environ 4 heures (24 heures pour moi).
2. Préchauffer le barbecue à température élevée. Huiler le gril.
3. Enfiler le boeuf sur les brochettes en alternant avec le poivron.
4. Cuire au degré de cuisson désiré, en retournant à l'occasion. Calculer de 7 à 8 minutes pour obtenir une viande saignante.

Préparation: 15 minutes

Macération: 4 heures

Cuisson: 7 à 8 minutes

Portions: 4

Source: Magazine Ricardo, volume 2 numéro 4