Brochettes de Bœuf Marinées

Temps de Préparation : 15 minutes – Temps de Cuisson : 10 minutes – Difficulté : Facile

Pour une douzaine de brochettes :

- **1 kg de bœuf (soit à fondue soit de l'onglet)**
- **8 cuillères à soupe de sauce soja**
- **8 cuillères à soupe d'huile de cuisine (tournesol ou arachide)**
- **4 cuillères à soupe d'huile de noix (ici une huile gastronomique "Noix de France" Guénard)**
- **3 échalotes**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de ciboulette**
- **1 oignon rouge**
- **des tomates cerises**
- **le jus d'un citron**
- **des pics à brochette**
- **poivre**

1. Couper le bœuf en morceaux, éplucher l'oignon puis réaliser des carrés pour les brochettes.

2. Pour la réalisation des brochettes, prendre un pic puis commencer par un morceau de bœuf puis une tomate ou un carré d'oignon et poursuivre jusqu'au bout de chacune d'entre elles.

3. Disposer les brochettes dans un plat rectangulaire afin de les faire mariner.

4. Pour la marinade : dans un saladier ajouter la sauce soja avec les huiles, les échalotes finement ciselées, la gousse d'ail écrasée, la ciboulette hachée, le jus du citron et enfin du poivre.
   Mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.

5. Verser la marinade sur les brochettes, couvrir le tout et mettre au réfrigérateur pendant toute une nuit avant cuisson.

6. Pour la cuisson : sortir les brochettes 30 minutes avant, au minimum, puis les cuire soit au barbecue soit à la plancha ou bien au grill !

7. Cuites bleues, saignantes ou à point, libre à vous de choisir : c'est prêt !

   Une viande moelleuse et goûteuse à souhait ! Un vrai bonheur pour les repas d'été d'entre amis !
   Pour ma part, je les accompagne de haricots verts en persillade ou encore de pommes de terre sautées !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !