

# metro



## Brochettes de bœuf à la limette

Évaluer cette recette ★★★★★ 4 Votes



Sans Lactose

4	0:30	0:15	2:45
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**900 g** Boeuf en cubes (4 à 6 cubes/brochette)  
(2 lb)

Marinade :

#### JUS DE LIMETTE

**60 ml** Sauce Tamari  
(1/4 tasse)

**60 ml** Ketchup  
(1/4 tasse)

**60 ml** Cassonade  
(1/4 tasse)

**3 ml** Sauce tabasco  
(1/2 c. à thé)

**45 ml** Huile d'olive extra vierge  
(3 c. à soupe)

### Préparation

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Déposer les cubes de boeuf dans la marinade et bien les enrober. Couvrir et mariner environ 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Retirer les cubes de boeuf de la marinade, bien les égoutter et les enfiler sur des brochettes.

Griller les brochettes de boeuf 8 à 10 minutes en les retournant de temps en temps.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

**30 ml**  
**(2 c. à**  
**soupe)**      Vinaigre de riz

---

## Accords bières et mets



### **Robuste et maltée**

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

---

## Mentions légales

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---