



5 15

## Brochettes de boeuf et fromage à griller

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

20 minutes

TREMPAGE

30 minutes  
(facultatif)

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 533; protéines 50 g; matières grasses 29 g; glucides 17 g; fibres 3 g; fer 6 mg; calcium 518 mg; sodium 1 150 mg

---

Alternez entre les cubes de boeuf et d'halloumi pour une brochette 100% gourmande!

### Ingrédients

- 675 g (environ 1 1/2 lb) de cubes de boeuf à brochettes
- 200 g (environ 1/2 lb) de fromage halloumi (fromage à griller de type Doré-mi) coupé en cubes
- 1 oignon rouge coupé en cubes
- 2 poivrons jaunes coupés en cubes

### Pour la marinade:

- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre écrasés
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignons
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de moutarde
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- sel au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Transférer la moitié de la marinade dans un autre bol, puis y

ajouter les cubes de boeuf et de fromage. Couvrir et laisser mariner au frais 20 minutes. Réserver le reste de la marinade au frais.

- 3 Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.
  - 4 Au moment de la cuisson, égoutter les cubes de boeuf et de fromage. Jeter la marinade.
  - 5 Piquer les cubes de boeuf, de fromage, d'oignon rouge et de poivrons sur quatre brochettes en les faisant alterner.
  - 6 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 6 à 8 minutes pour une cuisson saignante en les retournant quelques fois et en les badigeonnant de la marinade réservée.
- 

## Idée pour accompagner

### Salade de tomates, oignon rouge et origan

Dans un saladier, fouetter 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 10 tomates cocktail rouges et jaunes coupées en quartiers. Remuer délicatement. Ajouter 1 petit oignon rouge coupé en fines rondelles et 60 ml (1/4 de tasse) de petites feuilles d'origan. Remuer.