

Excellente  
source de  
vitamine C

## BROCHETTES DE BOEUF MARINÉE AU MIEL ET À L'AIL

PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes • PORTIONS : 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 1 gousse d'ail émincée
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'eau
- 240 g de bifteck maigre en cubes
- 8 morceaux de poivrons rouges, coupés en carrés de 2.5 cm (1 po.)
- 8 morceaux d'oignons, coupés en carrés de 2.5 cm (1 po.)
- 8 petites tomates

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la sauce soya, le vinaigre de riz, le miel, l'ail, l'huile de sésame, l'huile de canola et l'eau. Mariner les cubes de boeuf pendant 2 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Retirer les cubes de bœuf de la marinade. Verser la marinade dans une petite casserole et laisser réduire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse.

Enfiler les cubes de bœuf en alternance avec les poivrons, les oignons et les tomates pour faire 2 brochettes. Déposer les brochettes sur la grille huilée du barbecue et cuire pendant environ 12 minutes en les retournant de temps en temps et en les badigeonnant de la marinade.