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.