

# Brochettes de Boeuf

Greg\_\_80



## Ingrédients :

1,400 kg de Bœuf (Bavette, ou pièce à fondue, Hampe...)

1 Poivron rouge

1 Poivrons verts

2 oignons blanc ou rouge

20 tomates cerises

## Pour la Marinade :

25 cl Huile de pépin de raisin

4 à 5 gousses d'ail

10 cl de sauce soja

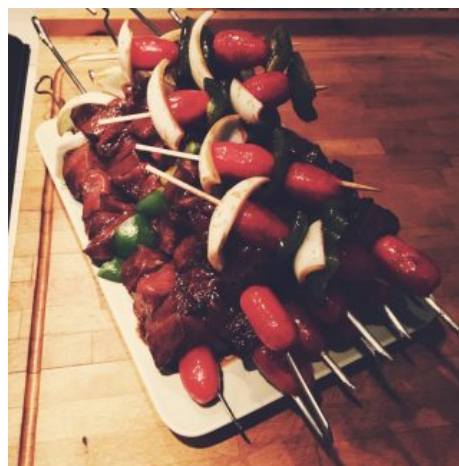
1 c à s de sucre brun

1 c à s d'herbes de Provence

1 c à c de curry de madras

1 c à s de ketchup

1 c à c de sauce pimenté ou du piment d'Espelette



## Préparation :

Dans un saladier, mettre la viande coupée en dés d'environ 1,5 cm de côté, puis mettre la sauce pimentée, ketchup, curry de madras, l'herbe de Provence, sauce soja, l'ail écrasé, le sucre brun, bien mélanger le tout puis mettre huile à la fin et mélanger de nouveau. Laisser la marinade pendant 1 heure à 1h30 maximum à température ambiante couverte. Puis faire les brochettes de viande. Il ne reste plus qu'à cuire.

Bon appétit !!!

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez  
vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)