

Fiesta méditerranéenne : Brochettes de viande de bœuf méditerranéennes avec trois dips

Pour 4 personnes

Viande

800 g d'entrecôte Natura-Beef découper la viande et les légumes en
3 poivrons (1 jaune, morceaux de 5 cm environ et les enfiler
1 rouge, 1 vert) alternativement sur une pique, assaisonner
poivre
sel

Cuire sur le gril ou à la poêle.

Dip 1 : Ketchup

1 oignon hacher finement
1 gousse d'ail presser
1 cm de gingembre râper finement et faire revenir environ
1 cs d'huile d'olive 5 minutes dans l'huile
1,5 dl de jus de pomme ajouter, porter à ébullition et faire réduire de
moitié
400 g de tomates épépiner, couper en dés et porter à ébullition
avec le vinaigre et le sucre. Réduire le
feu et laisser mijoter 30 minutes environ.
0,5 dl de vinaigre de pomme ajouter les épices,
1 cs de sucre mixer et laisser
1 cc de sel refroidir
2 pincées de clou de girofle moulu
2 pincées de cannelle
un peu de poivre

Dip 2 : Guacamole

2 avocats couper en deux,
dénoyer, détacher
la chair à l'aide d'une
cuillère et écraser à
la fourchette
1 gousse d'ail presser, mélanger à
1 piment rouge l'avocat, hacher
3 cs de jus de citron vert finement, mélanger
0,75 cc de sel à l'avocat
quelques feuilles de coriandre ajouter, assaisonner
hacher finement, mélanger à la masse

Dip 3 : Tzatziki

500 g de concombre peler, couper en deux, épépiner et découper
en petits dés
1 cc de sel ajouter, mélanger
350 g de yogourt à la grecque mélanger avec les dés de concombre
1-2 gousses d'ail hacher et ajouter
1 cs de jus de citron ajouter
sel et poivre saler et poivrer

Servir avec des pommes de terre en papillote ou une salade verte.

INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

