

5 15

Brochettes d'agneau aux poivrons et feta



PRÉSENTÉ PAR :

AGNEAU
QUÉBEC

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

15 minutes

TREMPAGE

**30 minutes
(facultatif)**

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 442; protéines 42 g; matières grasses 22 g; glucides 16 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 211 mg; sodium 422 mg

À la recherche d'une recette pour recevoir? Il y a fort à parier que ces brochettes mettant en vedette l'agneau du Québec feront l'unanimité!

Ingrédients

- 675 g (environ 1 1/2 lb) de cubes d'agneau
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes
- 1/2 contenant de feta de 200 g, émiettée

Pour la marinade:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre écrasés
- 2 citrons (jus et zeste)
- Sel et poivre du moulin au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Transférer la moitié de la marinade dans un bol. Réserver au frais.
- 2 Dans un autre bol, mélanger le reste de la marinade avec les cubes d'agneau. Laisser mariner au frais de 15 à 30 minutes, idéalement de 6 à 8 heures.
- 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, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 5 Égoutter les cubes d'agneau et jeter la marinade.
- 6 Sur quatre brochettes, piquer les cubes d'agneau et de poivrons en les faisant alterner.
- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 10 à 12 minutes en les retournant quelques fois et en les badigeonnant avec la marinade réservée.
- 8 Au moment de servir, garnir les brochettes de feta.