

5
15

Brochettes de boulettes de boeuf

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TREMPAGE

30 minutes
(facultatif)

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 460; protéines 32 g; matières grasses 26 g; glucides 23 g; fibres 2 g; fer 4 mg; calcium 62 mg; sodium 715 mg



Les boulettes de viande ne servent pas seulement à faire des galettes pour les burgers. Ici, elles se laissent griller en brochettes avec de délicieuses courgettes.

Ingrédients



Boeuf haché 600 g
(environ 1 1/3 lb), mi-
maigre



Chapelure 60 ml (1/4 de
tasse), assaisonnée à
l'italienne



Courgettes 2 petites,
coupées en rondelles



Oignon rouge 1 petit,
coupé en cubes



Sauce barbecue 125 ml
(1/2 tasse)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 20 ml (4 c. à thé) d' épices à steak
- 1 oeuf battu

Préparation

- 1 Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 3 Dans un bol, mélanger le boeuf haché avec la chapelure, les épices à steak et l'oeuf battu. Saler et poivrer.
- 4 Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 5 Piquer les boulettes, les courgettes et l'oignon rouge sur quatre brochettes en les faisant alterner.
- 6 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes, en retournant les brochettes et en les badigeonnant de sauce barbecue de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

Idée pour accompagner

Salade de pommes de terre crémeuse

Dans une casserole, déposer de 15 à 20 pommes de terre grelots coupées en deux. Couvrir d'eau froide et saler. Couvrir et porter à ébullition. Cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise, 30 ml (2 c. à soupe) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée et 5 ml (1 c. à thé) de thym haché. Saler et poivrer.