

metro



Souvlaki d'agneau, sauce tzatziki

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 2 Votes



Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:12 CUISSON | 2:32 TEMPS TOTAL

Ingrédients

600 g (1 lb) Gigot d'agneau en cubes de 2.5 cm (1 po)

2 Citron (jus et zeste)

1 Oignon, haché finement

4 Gousses d'ail hachées finement

2 Feuilles de laurier

30 ml (2 c. à soupe) Origan frais, haché

15 ml (1 c. à soupe) Menthe fraîche, hachée

45 ml (3 c. à

Préparation

Préchauffer le BBQ.

Faire tremper dans de l'eau 4 bâtons à brochettes en bois pendant au moins 30 minutes pour éviter qu'ils ne brûlent durant la cuisson.

Parer les cubes d'agneau en enlevant tout le gras superflu.

Préparer la marinade en mélangeant ensemble le jus et le zeste de citron, l'oignon, l'ail, les herbes, l'huile et le poivre.

Enfiler les cubes d'agneau dans les bâtons à brochette, les placer dans la marinade et laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Griller à chaleur vive sur le BBQ 2 à 3 minutes de chaque côté en prenant soin de saler et poivrer.

Pour la sauce, égoutter dans un coton fromage pendant 2 heures le yogourt pour lui donner une consistance plus ferme.

Hacher très finement le concombre, le presser fermement pour en extirper le plus de liquide possible.

Mélanger ensemble le yogourt égoutté, le concombre, l'ail, la menthe et saler au goût.

Servir la sauce dans un petit ramequin à côté des souvlakis.

soupe)

Source : Metro

 Au goût, sel et poivre

SAUCE :

500 ml Yogourt nature (style méditerranée)
(2 tasses)

1 Concombre anglais pelé et épépiné

2 Gousses d'ail, hachées finement

30 ml Menthe fraîche, hachée
(2 c. à
soupe)

Au goût, sel

Accords vins et mets

**Aromatique et souple**

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

**Robuste et maltée**

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
