



# AMÉLIORER LA SÉCURITÉ POUR PLUS DE PLAISIR!

## BROCHETTE DE BŒUF AVEC SAUCE À LA TOMATE ET AU MIEL

Portions: 4

Préparation: 25 min. | Grill: 5–8 min.

### Ingrédients

- 400 g steak de bœuf
- 1 piment rouge
- 1 courgette
- 2½ branches de romarin
- 1 citron non traité
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 75 ml bouillon de légumes
- 1 prise de sel
- 1 prise de poivre
- 2 échalotes
- 400 g de tomates fraîches
- ¼ bouquet de persil
- ¼ bouquet de basilic
- 1 cuillère à thé de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique clair



### Préparation

Tamponnez soigneusement les steaks de bœuf pour les sécher et répartissez les en morceaux égaux. Lavez le piment et la courgette et coupez-les en tranches. Lavez et hachez le romarin. Râpez le zeste de citron et pressez le jus.

Pour la marinade, mélangez 1½ cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à thé de zeste de citron, l'ail pressé, le romarin et le bouillon. Salez et poivrez. Recouvrez les morceaux de steak avec la marinade et laissez reposer env. 30 minutes.

Pour la sauce à la tomate et au miel, épluchez les échalotes et lavez les tomates. Coupez-les finement. Lavez le persil et le basilic, séchez et hachez finement. Faites chauffer l'huile restante dans la poêle et faites-y revenir les échalotes et les tomates coupées en morceaux. Ajoutez le persil et le basilic, puis le miel et le vinaigre. Épicez.

Placez sur 8 brochettes en alternance les morceaux de steak, les tranches de piment et de courgette. Faites les griller pendant 5 à 8 minutes. Servir avec la sauce aux tomates et au miel.

