



CONSO
consciente

BROCHETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

LÉGUMES AU CHOIX :

TOMATES CERISE

POIVRONS DE TOUTES
LES COULEURS

COURGETTES

AUBERGINES

OIGNONS

ECHALOTES

PETITES POMMES DE TERRE
PRIMEUR

POUR LA MARINADE :

HUILE D'OLIVE

MIEL

AIL

ROMARIN

Laver et essuyer les pommes de terre primeur. Les faire précuire pendant une dizaine de minutes dans l'eau, sans les éplucher. Les pommes de terre primeur (de préférence bio), peuvent être consommées « en robe des champs », c'est-à-dire avec leur peau, car celle-ci est très fine. Laver, préparer et découper les légumes en cubes de taille régulière.

Préparer une marinade avec l'huile d'olive, le miel, le romarin, l'ail écrasé, du sel et du poivre.

Variante : à la place du romarin, la marinade peut être réalisée au paprika ou à la sauce soja.

Sur des longues piques en métal ou en bois, préparer les brochettes en alternant, selon les goûts, les différents légumes, les oignons, les échalotes et les pommes de terre précuites.

Faire mariner les brochettes pendant au moins 30 minutes.

Cuire au barbecue pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, en badigeonnant de marinade à mi-cuisson. Les légumes sont cuits lorsqu'ils sont légèrement colorés et que la peau des tomates ou des poivrons se plisse.

Astuce : si vous utilisez des piques en bois, trempez-les dans l'eau pendant environ 1/2 heure avant de piquer les légumes. Cela évitera que le bois s'enflamme pendant la cuisson !



BOURGES