



Plats d'accompagnement

## **Brochettes mange-tout-brocoli**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

300 grammes pois mange-tout (ou de haricots mange-tout)  
1 cuillère à soupe de graines de sésame  
1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)  
1 tige de citronnelle (hachée finement)  
150 grammes de brocoli (de fleurs)  
2 cuillères à soupe de sucre brun  
1/2 cuillère à café amidon de maïs  
150 millilitres de sauce soja  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Enfilez 2 mange-tout et une fleur de brocoli sur une brochette. Répétez deux fois. Aspergez les brochettes d'huile d'olive puis salez et poivrez. Grillez-les à point sur le barbecue. Retournez-les régulièrement.

Entretemps préparez la sauce : portez à ébullition la sauce soja avec le sucre brun, le gingembre et la citronnelle.

Ajoutez-y un filet d'huile d'olive. Délayez la fécule de maïs dans un peu d'eau et incorporez-la à la sauce en mélangeant.

Retirez les brochettes du barbecue, aspergez-les d'un peu de sauce et de graines de sésame.

### **Ustensiles de cuisine**

Bois à brochette  
Barbecue

