



Plats d'accompagnement

Brochettes de légumes

Pour 8 personnes.

Ingrédients

Pour les brochettes

1 chou-fleur
2 courgettes
1 aubergine
250 grammes tomates cerise
2 épis de maïs
1 bulbe de fenouil
1 poivron rouge

Pour la marinade

2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de yaourt
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sauce soja
poivre
sel

Méthode de préparation

Pour les brochettes

Coupez le fenouil, les courgettes, l'aubergine, le poivron et le maïs en morceaux et détaillez le chou-fleur en bouquets.

Faites cuire le maïs et le fenouil dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Blanchissez les morceaux de poivron, de courgettes et d'aubergine pendant 2 minutes, puis mettez les bouquets de chou-fleur à cuire pendant 4 minutes. Tamponnez soigneusement les légumes à l'aide d'un papier absorbant.

Pour la marinade

Réalisez un mélange à base de moutarde, de jus de citron, de yaourt, d'huile et de sauce soja. Salez et poivrez. Laissez-y mariner les légumes préparés pendant 1 heure.

Enfilez-les ensuite sur une brochette en bois ou en métal et terminez par une tomate cerise. Faites griller les brochettes de légumes sur le barbecue bien chaud pendant 5 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

Servez avec la marinade restante.

Ustensiles de cuisine

Bois à brochette

Barbecue

