

# Brochettes de bœuf

## Mariné à l'ail



20 minutes



350/personne



4 personnes



Protéines  
Fer - Zinc

## Ingrédients

---



600g de bœuf (filet ou faux-filet)



4 gousses d'ail



2 càs de sauce soja



1 càs de jus de citron



1 càs de miel



4 càs d'huile d'olive



1 càc de paprika

## Étapes

---

Éplucher et écraser les gousses d'ail. Dans un grand bol, mélanger l'ail écrasé, l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron, le miel, le poivre noir et le paprika.

Couper le bœuf en morceaux de taille égale pour les brochettes. Déposer les morceaux dans le bol de marinade et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (idéalement toute la nuit).

Sortir le bœuf mariné du réfrigérateur et enfiler les morceaux de viande sur des brochettes en bois ou en métal.

Griller les brochettes pendant environ 8-10 minutes à la plancha ou au barbecue, en les retournant régulièrement pour une cuisson uniforme.