

Brochettes de viande à la crème de yogourt au concombre

Ingrédients

Pour 4 personnes

12 brochettes en métal ou en bois

Marinade:

4 cs d'huile de colza

1 cc de miel

2 gousses d'ail finement hachées

½ cc d'aromates pour pain d'épice ou de cannelle en poudre

1 pointe de couteau de chili en poudre

2 pincées de sel

600 g d'escalopes de bœuf, p.ex. taillées dans la cuisse, coupées en lamelles de 10x2 cm

Sel

Beurre à rôtir ou crème à rôtir

Crème de yogourt au concombre:

4 dl de yogourt nature dé lactosé mis à égoutter durant 3 heures dans une passoire au réfrigérateur

1 concombre pelé, coupé en quatre, épépiné, taillé en tranches

1 gousse d'ail finement hachée

8 feuilles de bourrache hachées

Sel, poivre, tabasco

Fleurs de bourrache pour garnir



Préparation

1 Pour la marinade, mélanger tous les ingrédients prévus et y faire mariner la viande à couvert durant quelques heures au réfrigérateur.

2 Pour la crème de yogourt au concombre, mélanger tous les ingrédients prévus.

3 Piquer les lamelles de viande sur les brochettes en les faisant onduler et les dorer durant 1-2 minutes sur chaque face dans le beurre ou la crème à rôtir.

4 Dresser sur des assiettes chaudes avec un peu de crème de yogourt au concombre. Garnir de fleurs de bourrache et servir le reste de sauce en accompagnement.

