



## Brochettes boeuf-mangue et sauce au yogourt

Mise en place et préparation: env. 30 min  
Macération: env. 2 h  
Cuisson sur le gril: env. 12 min

3 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de sauce soja claire (light)

1 c. s. de miel liquide

½ c. s. de grains de poivre, écrasés

500 g de romsteck, en 16 cubes d'env. 2½ cm

2 mangues (d'env. 400 g), en 16 morceaux d'env. 2½ cm, reste en petits dés

4 brochettes à dents (voir Idée futée) ou longues brochettes en bois

2 c. s. de vinaigre balsamique blanc

3 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de miel liquide

1 échalote, hachée finement

2 c. s. de coriandre, ciselée

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

300 g de yogourt à la grecque nature

½ c. c. de sel

1. Mélanger huile, sauce soja, miel et poivre dans un saladier. Ajouter la viande, mélanger, laisser mariner env. 2 h à couvert.
2. Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant la cuisson. Eponger les morceaux, piquer sur les dents des brochettes en alternant avec les morceaux de mangue.
3. **Vinaigrette:** mélanger vinaigre, huile et miel. Incorporer petits dés de mangue, échalote et coriandre, saler et poivrer.
4. **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les brochettes à dents env. 6 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C).

5. Répartir le yogourt sur des assiettes, répartir dessus la vinaigrette à la mangue, saler la viande, dresser dessus.

Portion:

515 kcal, lip 28g, glu 34g, pro 31g



### IDÉE FUTÉE

Une idée à (nous) piquer! Sur la nouvelle **brochette à dents**, les ingrédients ne sont pas enfilés l'un après l'autre, mais l'un à côté de l'autre. Et on voit tout de suite les nombreux avantages: sur les dents plates, rien ne bouge, rien ne glisse ni ne tourne lorsqu'on retourne la brochette. Les ingrédients s'enlèvent facilement sans «s'envoler». Et les morceaux délicats, par exemple de poisson, s'enfilent facilement. Avec le livret de recettes, la nouvelle brochette à dents annonce une saison des grillades plus créative que jamais.