

## Brochettes végétariennes

Préparation et cuisson: env. 55 min  
Pour 8 brochettes

---

2 épis de maïs  
eau salée, bouillante

---

1 courgette (d'env. 200 g), coupée  
en rondelles d'env. 3 cm d'épais-  
seur

1 poivron rouge, épépiné,  
détaillé en morceaux

1 petite aubergine (d'env. 200 g),  
coupée en long puis en tranches  
d'env. 3 cm d'épaisseur

1 oignon rouge, en quartiers

150 g de tofu, en dés d'env. 2 cm

8 brochettes en bois

---

1 c. à café de sel  
poivre du moulin

huile pour rôtir

**1.** Préchauffer le four à 60°C, chauffer le plat et les assiettes. **2.** Cuire les épis de maïs dans l'eau salée env. 20 min, en les tenant croquants, égoutter, couper en rondelles d'env. 3 cm d'épaisseur. **3.** Piquer les légumes et le tofu sur les brochettes sans trop serrer, assaisonner. **4.** Chauffer fortement l'huile dans une poêle, baisser le feu. Par portions, rôtir les brochettes env. 15 min à feu moyen, tenir au chaud.

**Suggestion:** pour préparer les brochettes sur le gril ou dans une poêle-gril, les enduire d'huile avant de les assaisonner.

**Temps de cuisson:** env. 15 min.

**Par personne:** lipides 7 g, protéines 10 g,  
hydrates de carbone 15 g, 651 kJ (155 kcal)

