

Brochettes de Veau au Citron



Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de quasi de veau
- 2 oignons
- 2 courgettes
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de thym frais
- 1 citron
- 1/2 cuillerée à soupe de maïzena
- sel et poivre



Préparation : 10 min

+30 min marinade

Cuisson : → 17min



Difficulté : Facile



Coût : Raisonnable



Astuces : Chaud/froid : Chaud



Préparation :

Découper le quasi en 24 morceaux de taille régulière. Peler les oignons et les couper en quatre. Peler les courgettes et les couper en huit.

Enfiler les cubes de viande sur des brochettes de bois (placer de préférence les plus gros morceaux aux extrémités) en alternant viande, courgettes et oignons.

Mélanger l'huile d'olive, le jus et le zeste râpé du citron ainsi que les feuilles de thym dans un plat creux. Mettre les brochettes à mariner dans cette préparation. Les laisser reposer 30 min au frais en les retournant plusieurs fois.

Égoutter les brochettes et réserver la marinade. Les placer sur une plaque à griller posée sur un plat creux et les faire cuire entre 12 et 14 min à 700 W en arrosant avec la marinade et en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson. Saler, poivrer, égoutter le jus dans un bol, couvrir et laisser reposer les brochettes 3 min environ.

Délayer la Maïzena dans un peu d'eau, verser ce mélange dans le jus de cuisson et ajouter le reste de la marinade. Mélanger bien et faire cuire 2 min à 600 W en remuant régulièrement.

Servir les brochettes nappées de sauce, et accompagner d'un riz parfumé ou d'une salade verte.

Bonne Dégustation !