



*Veau*

# Brochettes de veau à la créole



**2h35** **30 min** **5 min** **2h** **241**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 8 personnes

## Ingrédients pour la marinade

600 g **Quasi de veau**  
3 **Citron(s) vert(s)**  
1 c. à soupe **Miel liquide**  
2 c. à café **Thym**  
1 c. à café **Piment de Cayenne**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour la garniture

500 g **Ananas**  
2 **Poivron(s)**  
3 **Banane(s)**

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le veau en cubes de la taille d'une bouchée, à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Extraire le jus des citrons verts à l'aide d'un presse-agrumes.
- 3 Mettre la viande dans un saladier et verser le jus de citron, l'huile d'olive et le miel. Assaisonner avec du sel, du piment de cayenne et le thym. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Recouvrir le saladier de film alimentaire et laisser mariner 2 heures au frais.

## Étape 2

Cuisson des brochettes

- 1 Couper le poivron en deux, l'épépiner puis le couper en carrés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ananas à l'aide d'un couteau de cuisine puis le couper en dés de la taille d'une bouchée.
- 3 Eplucher les bananes et les couper en rondelles épaisses à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Réaliser les brochettes : embrocher les ingrédients sur

les piques à brochettes en y alternant la viande, le poivron, la banane et l'ananas.

- 5 Faire chauffer un barbecue. Poser les brochettes et les faire cuire pendant 5 minutes, en les retournant souvent.
- 6 Arroser les brochettes avec la marinade pour qu'elles ne se dessèchent pas.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Déposer les brochettes sur un plat de service et les déguster chaudes.