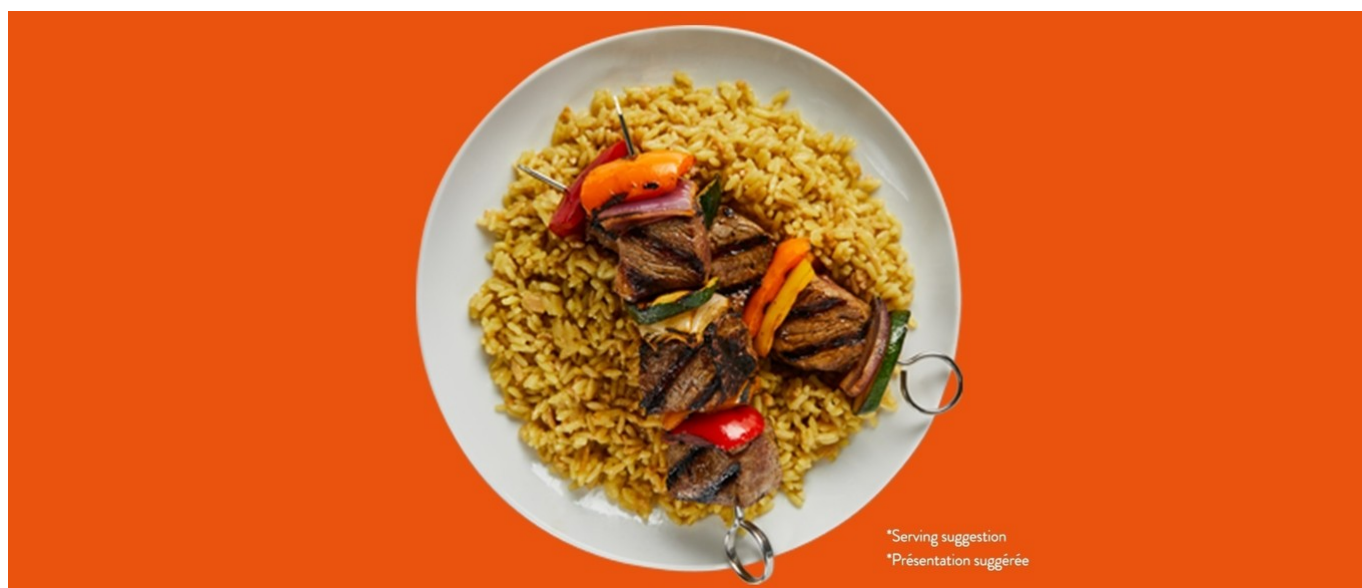


Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé

RECETTE

## Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	11 articles
DONNE	4 portions

Où il y a de la fumée, il y a votre prochain repas préféré. Un bifteck de surlonge mariné dans un mélange piquant de paprika fumé et de sirop d'érable servi sur un magnifique lit de riz BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC).



<?xml version="1.0">  
Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

Soumettre

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (250 g chacun) riz pilaf BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 1 c. à table (15 mL) huile végétale
- 1 c. à table (15 mL) sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 mL) paprika fumé
- ¼ c. à thé (1,25 mL) sel
- ¼ c. à thé (1,25 mL) poivre
- 1 lb (500 g) bifteck de surlonge très maigre, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) poivrons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) oignons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) courgettes, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 tasse (250 mL) champignons, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)

## PRÉPARATION

1. Fouetter ensemble l'huile, le sirop d'érable, le paprika fumé, le sel et le poivre. Répartir dans 2 bols.
2. Dans l'un des bols, ajouter le bœuf et remuer pour l'enrober. Enfiler les cubes de bœuf sur 8 brochettes.
3. Dans l'autre bol, ajouter les légumes et remuer pour les enrober. Enfiler les légumes sur 8 brochettes. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Cuire les brochettes de bœuf et de légumes 10 minutes, environ 2 ½ minutes par côté.
4. Chauffer le riz pilaf BISTRO EXPRESS(MC) de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, puis le répartir dans 4 assiettes. Disposer 2 brochettes de bœuf et 2 brochettes de légumes dans chaque assiette. Bon appétit!

## REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Si vous avez du temps, laissez le bœuf et les légumes mariner jusqu'à concurrence de 1 heure.
- Vous pouvez remplacer le bœuf par du porc ou du poulet.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 390

- Glucides (g) 50 g
- Fibres (g) 5 g
- Protéines (g) 30 g
- Matières grasses (g) 10 g
- Sodium (mg) 829 mg

## **CATÉGORIES :**

Bœuf, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

---

**Source URL:** <https://ca.bensoriginal.com/recipes/smoky-maple-beef-brochette>