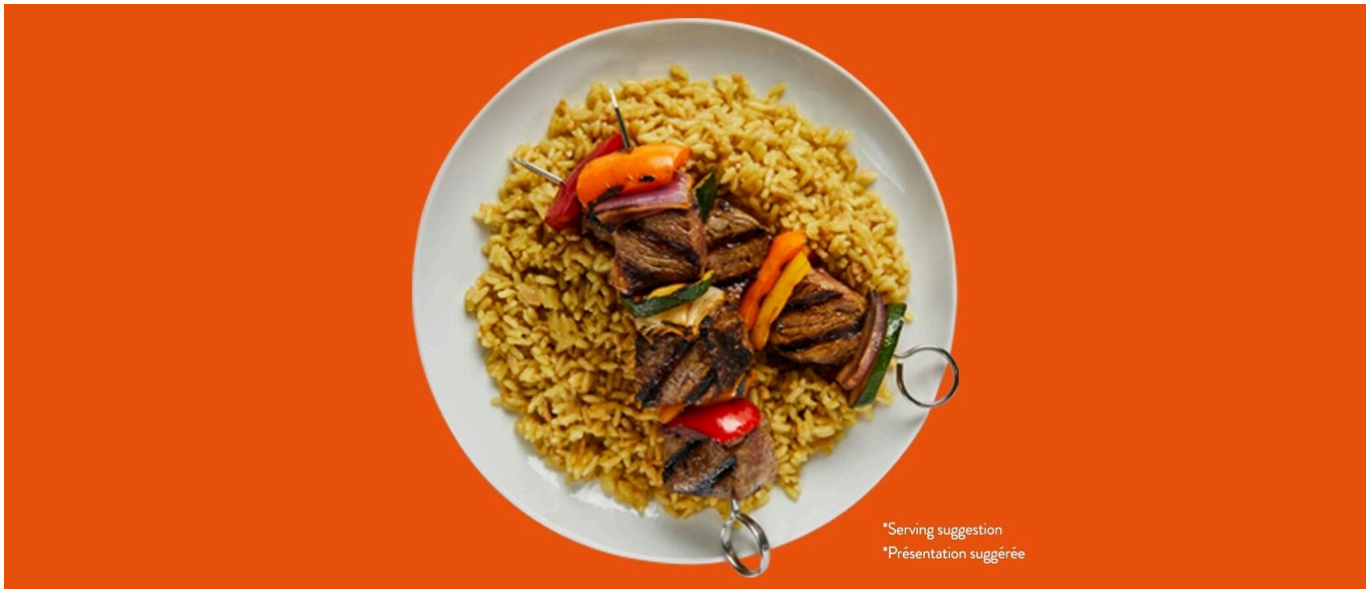
Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé
RECETTE

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
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
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

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Bœuf et haricots verts au sésame

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

9 articles



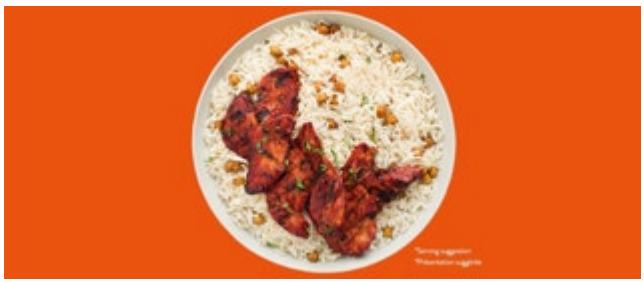
Bol au poulet barbecue ranch

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles



Repas de poulet tandoori grésillant avec riz basmati

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

9 articles

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