Difficulté : Facile Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 15mn

BROCHETTE DE BOEUF ET POÊLÉE DE COURGETTES

Savoureuse brochette de bœuf grillée, accompagnée d'une poêlée de courgettes fondantes relevées à l'ail.

- **Les Brochettes de Boeuf** sont sélectionnées par **Didier de la Ferme du Cantal,** garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, sont cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS

1 Brochette de Boeuf
200grs

Courgette
300grs

Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

Huile d'olive

Sel et Poivre

L'ÉQUIPEMENT

2 poêles,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les courgettes en tranches fines. Hachez l'ail.

ÉTAPE 2

Dans une poêle, faites revenir l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes, sel, poivre. Faites sauter à feu moyen-vif pendant 10 à 12 minutes, elles doivent être dorées mais encore un peu fermes (al dente).

ÉTAPE 3

Dans une autre poêle chaude , feu moyen vif, déposez la brochette Faites cuire 3/4 minutes en la retournant régulièrement pour une cuisson uniforme et saignante.

ÉTAPE 4

Servez le tout et dégustez.