



BROCHETTE DE BOEUF ET TIAN DE LÉGUMES

Cette brochette de bœuf grillée, accompagnée d'un tian de légumes fondants, offrent une alliance savoureuse entre viande tendre et légumes méditerranéens cuits au four.

- **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
1



Gousse d'ail
1



Aubergine
1



Poivron jaune
1



Oignon
1



Tomate
1



Herbes de provence



Basilic
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel et Poivre

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

ÉTAPE 2

Lavez et épluchez et coupez les légumes en tranches fines. Faites dégorger l'aubergine avec du gros sel sur un papier absorbant

ÉTAPE 3

Rincez les légumes et essuyez les. Badigeonnez les d'huile d'olive.

ÉTAPE 4

Dans un plat à four: Frottez le fond avec la gousse d'ail. mettez un filet d'huile d'olive dans le fond du plat Répartissez les légumes en alternant les couleurs. Recouvrez d'un filet d'huile d'olive, les herbes de provence, salez et poivrez.

ÉTAPE 5

Enfournez pour environ 1h A la sortie du four parsemez des feuilles de basilic.

ÉTAPE 6

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

ÉTAPE 7

Servez le tout et dégustez.