



BROCHETTE DE BOEUF MARINÉE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de boeuf, épaule, crue
- 1/4 unité moyenne de poivron rouge, cru [46 g]
- 4 unités moyennes de tomate cerise, crue [48 g]
- 5 grammes de sauce, worcestershire
- 1/4 unité moyenne de poivron jaune, cru [46 g]
- 1/4 unité moyenne de poivron vert, cru [46 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée [16 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le filet de boeuf en cubes. Préparez la marinade. Mettez dans un saladier l'huile d'olive, la sauce Worcestershire, la sauce soja, les herbes de Provence. Enrobez bien les morceaux de boeuf, filmez le plat et glissez-le au réfrigérateur pour 1 h environ. Coupez les poivrons en morceaux. Egouttez les morceaux de boeuf et piquez-les sur des brochettes en alternance avec les tomates cerises et les morceaux de poivrons.
- 2° Coupez le filet de boeuf en cubes. Préparez la marinade. Mettez dans un saladier l'huile d'olive, la sauce Worcestershire, la sauce soja, les herbes de Provence. Enrobez bien les morceaux de boeuf, filmez le plat et glissez-le au réfrigérateur pour 1 h environ. Coupez les poivrons en morceaux. Egouttez les morceaux de boeuf et piquez-les sur des brochettes en alternance avec les tomates cerises et les morceaux de poivrons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (289 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	280 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	24 g	48 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	461 mg	1333 mg	56 %