

Brochettes de Boeuf Mariné et Nouilles Sautées aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heures

Marinade : 1 nuit

Ingrédients:

Pour les brochettes :

- VIANDE POUR FONDUE	750 - 800 g
- OIGNON(S)	1
- PERSIL	
- CORIANDRE FRAIS	
- SAMBAL OELEK	1 c à café
- SEL	
- POIVRE	
- CUMIN EN POUDRE	2 c à café
- VINAIGRE	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	4 c à soupe

Pour les nouilles sautées :

- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- CAROTTE(S)	3
- COURGETTE(S)	1
- OIGNON(S)	1
- CHAMPIGNONS DE PARIS	150 g
- SEL	
- POIVRE	
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- SPAGHETTI	500 g

Recette:

- Préparez la marinade la veille. Coupez la viande en dés. Ajoutez les oignons coupés en lamelles, le persil, le coriandre, le sel, le poivre, le cumin, le piment (sambal) et le vinaigre.
- Huilez le tout et mélangez. Réservez au frais.
- Le jour du repas, piquez les pièces de bœuf sur des brochettes avec en option les lamelles d'oignon marinées. Faites-les cuire au barbecue.
- Pendant ce temps, faites cuire vos pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les.
- Emincez les oignons en lamelles fines, le poivron, les carottes, la courgette et les champignons.
- Faites revenir les poivrons, les oignons et les carottes dans un mélange d'huile et de beurre de cuisson. Couvrez et laissez attendrir.
- Ajoutez alors les courgettes et les champignons. Salez et poivrez.
- Lorsque les légumes sont cuits, incorporez-y les pâtes et ajoutez la sauce au soja.
- Présentez vos brochettes accompagnées des nouilles sautées aux légumes.

