NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

BARBECUE · ÉTÉ

Brochettes *marinées* au barbecue

20 min	4	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Été · Compatible famille · Riche en protéines

Ingrédients

- **500 g** de poulet ou bœuf en cubes
- **2** poivrons
- **1** courgette
- **1** oignon rouge
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de sauce soja
- Ail, paprika, herbes de Provence, citron

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace la viande par du tofu ferme mariné (il prend très bien la marinade) ou du halloumi qui grille à merveille. Mêmes protéines, même plaisir du barbecue.

Préparation

1. Prépare la marinade : huile, sauce soja, ail écrasé, paprika, herbes, jus de citron.
2. Fais mariner la viande au moins 30 min, idéalement 2h au frigo.
3. Monte les brochettes en alternant viande et légumes en gros morceaux.
4. Cuis 10-12 min au barbecue en les retournant. Sers avec une salade et du pain complet.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le barbecue n'a rien d'un écart quand il est bien composé : de belles protéines, des légumes grillés, un féculent à côté. Tu profites pleinement du moment sans rien avoir à te faire pardonner. ✦