 **Brochettes de bœuf marinées**



**Les brochettes :
Difficile de donner des quantités exactes, tout dépendra de la façon dont vous voulez "monter" les brochettes.**
**Pour la viande, il faudra compter entre 150 et 200 g de viande par personnes, suivant qu'il s'agit d'adultes ou d'enfants.**

**- un morceau de** [**rumsteak**](https://recettes.de/rumsteak)**-  tomates rouges et fermes**
**- poivrons**
**- tranches très fines de lard fumé
La** [**marinade**](https://recettes.de/marinades) **:
- 3 échalotes**
**- 2 gousses d'ail**
**- 1 citron**
**- persil**
**- ciboulette**
**- 150 ml d'huile d'olive**
**- sel & poivre du moulin**

**Brochettes en bois
Préchauffage de la plancha ou Préchauffage du four à 240°C **

**Les brochettes :**
Je préfère utiliser du [**poivron grillé**](http://croquantfondantgourmand.com/poivrons-grilles/), et pelé. Je l'avais préparé à l'avance, je l'ai sorti du congélateur.
Couper la viande en gros cubes.
Laver les tomates, les couper en quartiers et les épépiner.
Découper des lamelles de la largeur des cubes de viande.
Monter les brochettes à votre convenance.
Moi j'ai alterné cubes de viande, lamelles de tomates, lamelles de poivron et morceaux de lard fumé.
Lorsque toutes les brochettes sont prêtes, les disposer dans un plat creux.

**La marinade :**
Presser le citron pour recueillir le jus.
Éplucher et émincer finement les échalotes et l'ail dégermé.
Ciseler finement persil et ciboulette.
Les déposer dans un bol avec le jus de citron et l'huile d'olive.
Saler & poivrer et émulsionner le tout.
Verser la marinade sur les brochettes, couvrir et laisser mariner quelques heures (je les ai préparées la veille).
Retourner régulièrement les brochettes pour qu'elles s’imprègnent bien de marinade.

**La cuisson :**
Faire chauffer la plancha et la huiler légèrement avec un peu d'huile de la marinade.
Égoutter les brochettes et les saisir de tous côtés en les retournant toutes les deux minutes il faudra compter entre 6 et 8 minutes suivant le degré de cuisson désiré.
Pour la cuisson au four, mettre les brochettes sur la lèche-frite sous le grill pendant 6 à 8 minutes en les retournant toutes les 2 minutes.
En fin de cuisson, les badigeonner d'un peu de marinade.
Servir immédiatement avec une salade ou une poêlée de légumes verts.