



# LA RECETTE DU MOIS

— JUILLET 2025 —



## Brochettes de bœuf méditerranéennes



Pour 4 personnes



Préparation :  
30 mn



Cuisson : 10 mn

POUR CUISINER CE PLAT VOUS AUREZ BESOIN DE :

### à la boucherie de la cité-Jardin :



700 g de pièce à fondue  
de bœuf coupée en  
cubes

### chez votre épicier :



2 poivrons épé-  
pinés et décou-  
pés en cubes



4 courgettes  
découpées en  
cubes



24 tomates  
cerises



2 gousses d'ail  
hachées



60 ml d'huile  
d'olive



c.a.c de  
coriandre  
moulue

Sel et poivre

# LES ÉTAPES DE LA RECETTE

1

Dans un bol, mélangez les cubes de bœuf avec l'ail, la coriandre et 30 ml d'huile d'olive. Couvrez et laissez macérer au frais pendant plusieurs heures.

2

Dans un autre bol, mélangez les poivrons, les courgettes et les tomates cerises avec le reste de l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.

3

Enfilez les cubes de viande et les légumes sur les brochettes en alternant (environ 4 morceaux de bœuf et 3 morceaux de chaque légume par brochette).

4

Faites chauffer le grill ou une plancha à feu moyen-élevé. Faites cuire les brochettes environ 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la viande soit saisie à l'extérieur et encore saignante à l'intérieur.

5

Servez chaud, accompagné de riz, de semoule ou d'une salade fraîche au yaourt et à la menthe.

---

*Régalez-vous !*

---

**N'hésitez pas à nous partager vos festins :**



@boucherie\_suresnes



Boucherie de la Cité-jardin