

LA RECETTE du LUNDI

brochettes de viande blanche et rouge et pomme de terre cajun

plat



INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf à griller
- 500 g de poulet
- 800 g de pommes de terre grenaille
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive ail et thym
- Mélange Viandes Rouges
- Mélange Viandes Blanches
- Mélange Cajun
- Fleur de sel aux épices grillées



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



Coupez le bœuf en morceaux.

Ajoutez un filet d'huile d'olive et une belle cuillère de Mélange Viandes Rouges. Mélangez bien et laissez reposer.

Coupez ensuite le poulet. Enrobez le avec un peu d'huile et le Mélange Viandes Blanches. Comme ce mélange contient déjà du sel, inutile d'en rajouter à cette étape. Laissez reposer pendant que vous préparez la suite.

Lavez les pommes de terre, coupez les plus grosses en deux, puis mélangez les avec de l'huile d'olive et un peu de Cajun. Ajoutez aussi quelques morceaux de courgette et d'oignon rouge sur la plaque ou sur la plancha pour un accompagnement simple et très parfumé.

Montez les brochettes. Faites cuire le tout au barbecue, à la plancha ou au four selon vos envies. Servez avec une petite touche de Fleur de sel aux épices grillées au dernier moment pour finir le plat avec encore plus de gourmandise.

