



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Brochettes de bœuf souvlaki, pita & tzatziki

Pour 2 personnes

Très facile

85 min

10.15€ La portion (prix indicatif)

Direction la Grèce avec ces brochettes. Vous aurez besoin d'un peu d'huile d'olive et en option, du cumin et/ou du paprika.

Suggestion pour pimper votre recette : ajoutez des dés de poivrons ou aubergines entre chaque cube de bœuf au moment de confectionner les brochettes.

Les ingrédients

- 500 g de Bavette de boeuf
- 2 pièce de Pain pita
- 1 pièce de Oignon rouge
- 1 gousse de Ail
- 0.5 c à c de Origan séché
- 0.5 c à c de Thym séché
- 1 pièce de Citron jaune
- 100 g de Tzaziki

Étapes de préparation

**Préparation** : 10 min**Cuisson** : 15 min**Attente** : 60 min

- 1 Coupez 500 g de bœuf en cubes d'env. 3 cm. Mettez de côté.
- 2 Prenez un saladier large pour faire mariner la viande. Versez 3 càs d'huile d'olive, la moitié d'une càc d'origan et de thym et 20 ml de jus de citron (soit la moitié du jus d'un citron)
- 3 Utilisez une râpe pour finement râper une gousse d'ail. À défaut, hachez-le au couteau très finement.

Facultatif : si vous en avez, ajoutez aussi ½ càc de cumin moulu et de paprika.

- 4 Salez et poivrez généreusement. Mélangez.
- 5 Ajoutez les cubes de bœuf.
- 6 Coupez un oignon rouge en fines lamelles.
Ajoutez la moitié dans le saladier. L'autre moitié sera pour les pitas.
Astuce : mettez-les dans un récipient fermé avec de l'eau et au frigo.
- 7 Mélangez bien le tout pour que le bœuf soit imprégné de la marinade.
Faites mariner au minimum 1h au frais. Pour un résultat au top, placez le saladier filmé une nuit au frais.

Si vous choisissez de cuire les brochettes au barbecue ou grill, alors faites tremper les piques dans de l'eau pendant 1h.

- 8 Quand le bœuf a mariné, préparez les brochettes en piquant les morceaux de viande sur les piques.
- 9 Faites chauffer une poêle à feu moyen.
- 10 Quand elle est bien chaude, déposez les brochettes.
Selon la taille de votre poêle, procédez en une ou plusieurs fois.
- 11 Faites cuire chaque face env. 2 min. Les brochettes doivent être bien grillées.
- 12 En parallèle, faites réchauffer les pitas :
- au four à 200°C, 5 à 8 min avec un peu d'eau dans un plat pour faire de la vapeur (pratique pour en réchauffer plusieurs à la fois). Astuce : étalez un peu d'huile et d'origan dessus avant de les enfourner ;
- à la poêle à feu moyen, 20 à 30 sec par face à couvert ;
- au micro-onde, 30 à 45 sec par pita en les humidifiant avec quelques gouttes d'eau (note : cette méthode nécessite de manger les pitas dans les 5 minutes qui suivent la réchauffe car elles durcissent après).
- 13 Mettez les brochettes cuites dans de l'aluminium le temps de cuire les suivantes.

Facultatif : faites griller les oignons de la marinade avec les brochettes pour les faire confire et les ajouter dans les pitas.

- 14 Servez avec les pitas chaudes. Garnissez-les avec du tzatziki, les lamelles d'oignon (et des tomates si vous en avez).
Finissez avec les cubes de bœuf.