



BROCHETTE DE BŒUF, POIVRONS, MIEL ET CORIANDRE

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes, cuisson 30 minutes

Ingrédients:

400 gr	De filet de bœuf
1 c.à.soupe	D'huile d'olive
2	Poivrons coupés en dés
1 botte	De coriandre fraîche
1 c.à.soupe	De miel liquide
	Sel, poivre du moulin

Recette :

1. Découpez le filet de bœuf en gros dés et les saisir 10 secondes par faces. Réservez-les.
2. Sautez les dés de poivrons dans une poêle à feu moyen puis caramélisez-les avec le miel, salez et poivrez.
3. Montez les dés de manière alternative sur la brochette, puis finissez la cuisson au four pendant 30 minutes à 80 degrés.
4. Juste avant de servir ciselez la coriandre, la posez sur la brochette et servir.