

Brochettes de viande hachée

enrichie

INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 300g bœuf haché
- 20 Tomates cerises
- 2 échalotes
- 1 tranche de pain de mie
- 2 càs de lait demi-écrémé
- 1 càs d'huile d'olive
- 15g de parmesan
- Sauce barbecue (optionnel)

MATÉRIEL

Saladier, bol, fourchette, plancha, pic pour brochette,

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
20,8	13,2	20,4	292,7

RECETTE – FACILE 45 MIN

- Dans un saladier, émietter le pain de mie
- Puis l'imbiber avec du lait
- Prendre un autre récipient, casser et battre l'œuf
- Puis y ajouter le sel et le poivre
- Reprendre le saladier, ajouter la viande hachée au pain de mie
- Mélanger
- Ajouter l'œuf battu dans le saladier
- Enfin, ajouter le parmesan à la préparation
- Mélanger et former une boule
- Puis réserver la préparation pendant 30 min
- Eplucher l'échalote et la couper en morceaux
- Après 30 min, reprendre la préparation puis former des boulettes de viande
- Et les rouler dans la farine
- Dresser les brochettes en ajoutant, tomates, échalote et boulettes de viande
- A la plancha, faire cuire les brochettes environ 10 min