

Régal

Brochettes de saumon et de lieu, tomates cerises, courgettes et poivrons

Par Régal



Niveau de difficulté

Facile

Coût

Abordable

Temps de préparation

20 min

Temps de cuisson

10 min

Régal
Nature

Catégories : Plats, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Poissons crustacés et fruits de mer

Pour acheter votre saumon, nous vous conseillons les normes Label rouge ou bio, qui imposent une sélection d'espèces, un type de nourriture (sans farine animales) et des conditions d'élevage contrôlées.

Pour 6 personnes

Ingédients

3 pavés saumon sans la peau
3 pavés Lieu
300 g Tomate cerise
1 Courgette
2 Poivron vert
1 Citron jaune
1 branche Romarin
1 branche Thym
Huile d'olive
1 c. à café Baie rose
1/2 c. à café Poivre mélangé en grain
Sel

Réalisation

- Concassez finement les baies roses et les poivres dans un bol. Coupez les pavés de lieu et de saumon en cubes réguliers. Mettez-les dans un plat creux. Rincez et effeuillez le romarin et le thym. Parsemez-en les cubes de poisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez le mélange baies roses/poivres. Salez, mélangez et réservez.
- Lavez la courgette et les poivrons. Détaillez la courgette en rondelles. Coupez les poivrons en deux, retirez les pédoncules, épépinez-les et coupez-les en carrés. Lavez les tomates cerises.
- Embrochez les cubes de poisson en les alternant avec les rondelles de courgette, les carrés de poivron et les tomates cerises.
- Faites cuire les brochettes au barbecue pendant 8 min environ en les retournant régulièrement. Servez avec des quartiers de citron, du riz ou des pommes de terre grillées.



Si vous avez aimé notre brochettes de saumon et de lieu, tomates cerises, courgettes et poivrons...

- Vous aimerez aussi notre **brochette de poisson épicé au riz, aux tomates cerises, fenouil et épinards**