

Brochette de cœur de bœuf

Préparer vos légumes BIO de préférence

Trancher en cube les poivrons verts, jaunes et rouges

Éplucher les oignons et les couper en lamelles

Préparer des quartiers de tomates

Couper en cube d'environ 2 x 2 cm les tranches de cœur (nous pouvons vous les préparer à votre demande).

Préparer votre brochette en alternant oignons, tomates, poivrons , cœur .

Préparer votre plancha ou votre barbecue afin que la plaque soit bien chaude et faire cuire 5 à 10 minutes selon votre goût .

PS : Le cœur est un abat qui ne doit pas cuire trop longtemps sinon il sera ferme.

Bon appétit Muriel et Nadia