



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

Brochettes grillées et salade de pommes de terre



Valeurs nutritives par portion

Energie	510 kcal	
Protéines	31 g	24%
Glucides	42 g	33%
Graisses	24 g	43%

En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

Brochettes grillées et salade de pommes de terre

Pour 4 portions / temps de préparation: env. 35 min.

Ingrédients

Salade de pommes de terre, radis et concombre :

- | | |
|--------|--|
| 1 kg | de pommes de terre fermes à la cuisson |
| 1 ½ dl | de bouillon de légumes |
| 1 | oignon |
| 1 | botte de radis |
| 1 | concombre |

Sauce :

- | | |
|------|--------------------------|
| 1 cs | de moutarde |
| 4 cs | de vinaigre de vin blanc |
| 6 cs | d'huile de colza |
| 1 | bouquet de ciboulette |
| | Sel, poivre |

Brochettes :

env. 460 g de viande pour brochettes :

p. ex. 120 g de coin de bœuf, 120 g de noix pâtissière, 120 g de filet de porc et 4 chipolatas

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | gros poivron |
| 8 | champignons de Paris |
| 4 | piques à brochettes d'env. 25 de long |



Réalisation

Faire cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau salée bouillante ou à la vapeur. Les peler encore chaudes et les couper en rondelles. Porter le bouillon à ébullition, le verser sur les pommes de terre encore chaudes et laisser tirer env. 30 minutes. Mélanger les ingrédients pour la sauce. Couper les radis en rondelles, couper le concombre en petits morceaux, hacher les oignons et la ciboulette puis ajouter le tout aux pommes de terre. Ajouter la sauce et mélanger bien le tout.

Parer les poivrons et les couper en morceaux de taille égale. Couper la viande en morceaux égaux. Piquer alternativement les morceaux de viande, de poivron et les champignons parés sur les piques à brochettes. Remarque: si les piques à brochettes sont en bois, il convient de les plonger tout d'abord dans de l'eau froide.

Faire griller les brochettes pendant 6 à 8 minutes des deux côtés. Servir avec la salade de pommes de terre.

