

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

BROCHETTES DE LEGUMES AU BARBECUE, LAQUEES SAUCE SOJA

Recette facile, parfumée et conviviale !

En plus d'être délicieuses, ces brochettes de légumes sont très sympas à préparer et faciles à cuire au barbecue. Les légumes ainsi cuits sont vraiment très bons, ce petit goût de grillé est irrésistible...les enfants vont adorer manger des légumes sous cette forme ! Pour réussir cette recette, il faut de beaux légumes : frais, juteux et avec la peau bien tendue. Privilégiez les légumes à chair tendre (on évite donc les carottes, navets...) et qui peuvent se consommer mi-cuits. En effet, lors d'une cuisson au barbecue (ou à la plancha), les légumes en brochette ne cuisent pas tous à la même vitesse, il vous faut donc choisir des légumes qui seront agréables à manger même s'ils sont mi-cuits. La courgette est un excellent exemple !

Vous pouvez réaliser cette recette au barbecue, et aussi à la plancha, au grill, à la poêle...en toute saison !

CE QU'IL VOUS FAUT :

Ingrédients :

Pour les brochettes :

- ▶ Un assortiment de légumes extra frais, tendres et colorés : tomates, poivrons, courgettes, champignons de Paris...
- ▶ Oignon rouge, jaune, oignons nouveaux, échalotes...

Pour la sauce de laquage (quantités à ajuster selon le volume de brochettes) :

- ▶ 1 cuil. à café d'**épices à légumes** de La Cuisine des Epices
- ▶ 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- ▶ 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- ▶ 1 cuil. à s. de sauce soja sucrée
- ▶ 1 bonne cuil. à café de miel liquide
- ▶ Une bonne cuillère à soupe de **graines de sésame noir et blanc** pour apporter une note croustillante à l'ensemble !



PREPARATION :

1. Préparez votre sauce de laquage en mélangeant bien les ingrédients liquides + les épices à légumes. Faites chauffer doucement ce mélange dans une petite poêle jusqu'à ébullition, laissez un peu réduire pour faire épaissir puis sortir du feu. Dans une autre poêle, faire chauffer les graines de sésame à sec, sans les faire brûler. Réservez le tout.
2. Lavez et coupez vos légumes et oignons en morceaux de taille régulière. Plus les morceaux sont gros, plus ils sont longs à cuire. Mais il faut aussi que leur taille permette une bonne tenue à la cuisson au barbecue. Si vos légumes sont taillés trop fins, vous risquez de les voir tomber dans la braise. Regroupez vos morceaux de légumes dans différents récipients et bols, ce sera plus facile pour réaliser vos brochettes
3. Préparez vos brochettes en alternant les différents légumes et morceaux d'oignon rouge, oignons nouveaux...
4. Place à la cuisson au barbecue ! On évitera les cuissons trop rapides en prenant soin de placer les brochettes assez éloignées des braises, surtout en début de cuisson. Les tourner d'1/4 de tour, régulièrement. En fin de cuisson, vous pouvez rapprocher vos brochettes des braises pour leur donner une jolie coloration. Vos brochettes sont cuites lorsque la peau des tomates commence à plisser.
5. Dressez vos brochettes sur un plat, laquez avec la sauce soja

que vous aurez fait chauffer préalablement (vous pouvez aussi laquer directement dans l'assiette !) et saupoudrez généreusement de graines de sésame grillées ! Normalement, il n'y a pas besoin de sel car votre sauce de laquage contient de la sauce soja qui est salée, et le mélange d'épices à légumes contient un peu de sel aussi. Donc mieux vaut ne pas en ajouter directement et poser le sel sur la table afin de saler, éventuellement, à votre convenance ;)

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr

Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicier.fr

