



# Brochettes de boeuf aux asperges et oignons

Dorian Nieto

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Temps d'attente : 2 heures

## INGRÉDIENTS

500 g de viande de bœuf coupée en cubes

1 botte d'asperges vertes

1 oignon rouge

4 cuil. à soupe de sauce soja

2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

1 cuil. à café de miel liquide

2 branches de thym effeuillées

2 branches d'origan effeuillées

Huile de tournesol

Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Mélangez dans une petite casserole la sauce soja, le vinaigre balsamique, le miel et la moitié du thym et de l'origan et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez refroidir.
2. Mettez les cubes de bœuf dans un sac congélation et arrosez avec la moitié de la sauce. Mélangez bien et laissez mariner 2 heures.
3. Coupez les asperges en tronçons d'environ 5 cm et faites-les cuire environ 3 minutes dans une casserole d'eau frémissante légèrement salée. Retirez-les de la casserole puis mettez-les dans un saladier d'eau bien froide.
4. Faites chauffer votre plancha à feu vif.
5. Pelez l'oignon puis coupez-le en deux puis en huit. Piquez un morceau d'oignon sur une brochette puis deux tronçons d'asperge, un morceau de viande. Alternez ensuite deux fois un tronçon d'asperge et un morceau de viande. Piquez deux nouveaux tronçons d'asperge et terminez par un morceau d'oignon. Recommencez de la même manière avec les sept autres brochettes.
6. Badigeonnez votre plancha avec un peu d'huile au pinceau. Badigeonnez les brochettes avec un peu de sauce au pinceau puis déposez-les sur la plancha. Faites les dorer de tous côtés à votre goût en les badigeonnant de sauce. Servez les brochettes, terminez en parsemant les herbes restantes.