

Brochettes de canard à la coréenne

Vous avez remarqué comme la chaleur estivale nous incite à vouloir nous nourrir de deux choses diamétralement opposées?

D'un côté, des petites salades rafraîchissantes, à base de crudités croquantes arrosées d'une vinaigrette légère qui donne l'impression que l'on va enfin pouvoir rentrer dans notre bikini cette année.

De l'autre, les grillades au barbecue: de la bonne barbaque qui transforme Monsieur en homme de Cro-Magnon, pour peu qu'il ait découvert l'extraordinaire pouvoir d'allumer un feu.

Et si on trouvait le juste milieu pour mélanger un peu les genres, avec ces petites brochettes rigolotes et surtout délicieuses, nappées d'une sauce sucrée-salée aux accents coréens? On n'est pas obligé d'afficher son taux de testostérone quand on mange de la viande, non?

Et vous, vous êtes plutôt herbivore ou carnivore en été?

[Imprimer](#)

Brochettes de canard à la coréenne

Auteur: Piment Oiseau

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Temps total: 50 minutes

pour 4 personnes

Ingredients

- 1 [magret](#)
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- Pour la sauce :
- 3 cuillères à soupe de [sirop d'érable](#) (ou du miel)
- 4 cuillères à soupe de [sauce soja](#)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- quelques tiges d'oignons nouveaux

Instructions

1. Mélangez dans un saladier le sirop d'érable, la sauce soja et l'huile de sésame.
2. Faites décongeler le magret et coupez-le en lamelles, puis faites-les mariner dans la sauce pendant 30 min.
3. Coupez le poivron et la courgette en bâtonnets de la même taille que les morceaux de viande.
4. Egouttez les lamelles et embrochez-les sur des petits pics en bois, en alternant avec les légumes.
5. Faites griller les brochettes au barbecue ou à la poêle, quelques minutes de chaque côté. Nappez avec la sauce et parsemez de graines de sésame et d'oignons nouveaux ciselés.
6. Servez bien chaud avec le reste de sauce.

Astuce : Si vous faites cuire les brochettes au barbecue, faites tremper les piques en bois dans de l'eau avant cuisson, pour éviter qu'elles ne brûlent.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>
