



BROCHETTES TORÉA DOR et riz aux légumes

Recette pour 2 brochettes Cuisson au four ou au BBQ

Cuisson des brochettes, selon la cuisson désirée, mais éviter de trop cuire

INGRÉDIENTS

POUR LES BROCHETTES :

- *6 ou 8 cubes de viande*
- *1 gros oignon rouge coupé en 6 ou 8 gros morceaux, garder le reste pour le riz*
- *1 poivron vert coupé en 6 ou 8 gros morceaux, garder le reste pour le riz*
- *4 ou 6 tomates cerise*

MONTER LES INGRÉDIENTS SUR LA BROCHE

LA MARINADE : *Mélanger ensemble les ingrédients suivants et laisser détrempé pendant 1 heure avant le montage des brochettes*

- *1 cuillère à soupe d'épices Toréa Dor (Méchant Mix)*
- *1/2 tasse de fond gibier*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'Olive*

LE RIZ : *Faire cuire le riz. Dans un poêlon à feu moyen, mettre l'huile d'olive et les épices et faire revenir les oignons, céleri, carottes et le poivron pendant quelques minutes, essayer de garder un peu de croquant des légumes pour plus de saveur, ensuite ajouter les tomates cerise, brasser et retirer du feu.*

Mélanger au riz cuit.

- *Riz Basmati (ou celui de votre choix)*
- *1/4 de tasse de carottes râpées finement*
- *12 tomates cerise coupées en 4 morceaux*
- *1/4 de tasse de céleri haché finement*
- *Le reste de l'oignon rouge haché finement*
- *Le reste du poivron vert haché finement*
- *1/4 cuillère à thé d'épices Toréa Dor (Méchant Mix)*
- *1/2 cuillère à soupe d'huile d'Olive*