BROCHETTES AUX 2 FRUITS

Mardi 20 juin 2017

Le soleil donne, sortons les barbecues !

Brochettes aux 2 fruits pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-200 g de filet mignon coupé en cubes *

-6 abricots frais *

-2 bananes fressinettes ou 1 moyenne*

-70 g de bacon *

-8 petits oignons nouveaux *

-200 g de pommes de terre *

-1 sachet de 300 g de cèpes surgelés *

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-persillade *

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles

Dans une sauteuse, faire revenir les champignons surgelés sans MG et rajouter les pommes de terre quand il reste un peu d’eau rendue par les cèpes. Mélanger, assaisonner, saupoudrer de persillade .Réserver au chaud.

Sir 4 brochettes, enfiler les oignons coupés en 2, les cubes de filet mignon, les morceaux de bananes entourés de bacon, les quartiers d’abricots en alternant

Les assaisonner, les huiler et les cuire au barbecue

Si pluie d’orage, elles se cuisent très bien au four

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp)-brochettes aux 2 fruits (8pp- 7 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Très bon mardi