

Brochettes de filet mignon aux épices, sauce yaourt



Préparation : 30 mn

Réfrigération : 2 h

Cuisson : 10 mn environ

Les ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet mignon de porc
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 feuille de laurier
- 1 botte de ciboulette
- 2 brins de menthe
- 2 yaourts grecs
- 4 gouttes de Tabasco
- 1 c à c de cumin en poudre
- 1 c à c de paprika
- 3 c à s d'huile (j'en ai mis un peu plus)
- Sel et poivre du moulin

Laver le poivron, le couper en 2, retirer les graines et le couper des carrés. Rincer la courgette, l'éplucher en faisant des bandes et la couper en tranches épaisses.

Détailler la viande en cubes.

Dans un plat creux mélanger l'huile, le Tabasco, le cumin, le paprika, le laurier, sel et poivre. Ajouter la viande, le poivron et la courgette et bien mélanger. Réserver au réfrigérateur 2 h.

Peler et hacher l'échalote, rincer et ciseler la ciboulette et la menthe. Mélanger avec les yaourts grecs, saler et poivrer. Réserver au frais.

Faire les brochettes en intercalant viandes et légumes et les cuire au barbecue 5 mn de chaque côté. Servir les brochettes avec la sauce au yaourt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>