

Boulettes de hachis aux cornichons

Pour 15 brochettes

- 300 g de hachis bœuf et porc (boucherie)
- 1 éclat d'ail
- 6 tomates demi-séchées (espace fraîcheur)
- 2 c. à soupe de yaourt à la grecque
- 30 rondelles de cornichons aigres-doux (bocal)
- 2 c. à soupe de vinaigrette miel-moutarde
- 2 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation (20 min + temps de refroidissement)

- 1 Hachez les tomates séchées et pressez l'ail. Mélangez le tout avec le hachis, le yaourt et la chapelure. Salez et poivrez. Façonnez 15 boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur de l'essuie-tout et laissez-les refroidir.
- 3 Piquez 1 rondelle de cornichon sur 1 bâtonnet. Passez 1 boulette dans la vinaigrette et ajoutez-la sur le bâtonnet. Terminez par une seconde rondelle de cornichon. Réalisez 15 brochettes au total.

Valeur nutritionnelle par brochette :
Energie 84 kcal - Protéines 3,9 g - Lipides 6,8 g - Glucides 1,6 g

Brochettes Terre & Mer

Pour 15 brochettes

- 15 scampis crus décortiqués Medium (surgelés)
- 15 tranches de magret de canard fumé (espace fraîcheur)
- 1/2 melon
- 15 feuilles de basilic
- 1 éclat d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de sauce aigre-douce
- 1/2 c. à café de paprika

Préparation (décongélation + 15 min + 1 h de marinade)

- 1 Faites entièrement décongeler les scampis et épongez-les.
- 2 Pressez l'ail et mélangez-le avec la sauce soja, la sauce aigre-douce, le paprika et l'huile d'olive. Plongez-y les scampis et laissez-les mariner 1 h à couvert au réfrigérateur.
- 3 Réalisez 15 billes de melon avec une cuillère parisienne.
- 4 Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse, et cuisez-y les scampis ± 2 min de chaque côté. Égouttez-les sur de l'essuie-tout.
- 5 Piquez un scampi dans le sens de la longueur sur un bâtonnet. Pliez 1 tranche de magret de canard fumé en 2 et enfitez-la sur le bâtonnet avec 1 feuille de basilic et 1 bille de melon. Réalisez ainsi 15 brochettes au total.

Valeur nutritionnelle par brochette :
Energie 42 kcal - Protéines 4,3 g - Lipides 2,0 g - Glucides 1,7 g

