

LA MÉSOPOTAMIE



Brochettes de bœuf au cumin, sauce au yaourt et riz aux herbes

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients :

Pour la viande :

- 600 g de bœuf coupé en cubes
- 2 c. à s. de cumin
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Pour le riz aux herbes :

- 320 g de riz basmati
- 1/2 bouquet d'aneth
- 1/2 bouquet de persil
- 20 g de pignons de pin torréfiés

Pour la sauce au yaourt :

- 200 g de yaourt grec
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 citron
- Menthe fraîche



Préparation :

1. Pour les brochettes, mélanger les cubes de bœuf avec l'huile et le cumin. Enfiler le bœuf sur des piques et griller-les à la poêle pendant 8 à 10 minutes.
2. Cuire le riz dans de l'eau salée. Une fois égoutté, incorporer les herbes finement ciselées et les pignons de pin torréfiés.
3. Pour la sauce, mélanger le yaourt avec l'ail, le jus de citron et la menthe hachée. Servir les brochettes sur le lit de riz avec la sauce à part.

Astuce : Pour plus de saveurs, vous pouvez ajouter sur vos brochettes des légumes ou des fruits de saison : oignons, courgettes, tomates cerises, figues fraîches ou abricots secs...