

DES BROCHETTES de la mer

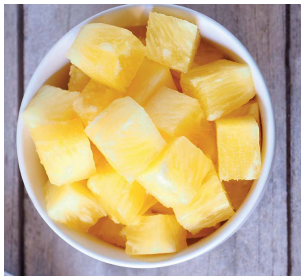


La liste de courses

pour 4 brochettes

- deux pavés de saumon
- un demi ananas
- un poivron rouge
- une cuill. à soupe de sauce soja
- le jus de deux citrons
- 2 pincées de curry
- 2 pincées de poivre

1



Coupe le saumon, l'ananas et le poivron en cubes de 2 cm de côté. Place-les dans un plat et verse dessus la sauce soja, le jus de citron, ainsi que les épices. Laisse-les mariner 1 heure.

2



Préchauffe le four à 250° C en mode grill. Pique tes cubes sur la brochette, en alternant saumon / ananas / poivron. Enfourne 20 minutes en les retournant régulièrement.