

BROCHETTE ET CHIMICHURRI À L'ÉGOPODE ET À L'ORIGAN SAUVAGE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Jeunes pousses d'égopode	2 poignées
Origan sauvage	1 poignée
ail	2 gousses
Huile d'olive vierge extra	90 ml (voire plus)
citron	0.50 pc (jus)
vinaigre de vin rouge	15 ml
sel et poivre	
piment fumé en poudre	(facultatif)
courgette/aubergine/poivron/champignons	(au choix)
poulet/boeuf/tofu/champignons	(au choix)
Huile d'olive	
Sel et poivre fraîchement moulu	
Cumin	(facultatif)

Préparation

1. Laver et essorer les herbes. On peut garder les pétioles (tiges des feuilles) d'égopode.

2. Hacher finement les herbes, les pétioles d'égopode, l'échalote et l'ail. Mélanger tous les ingrédients ensemble. Pimentez à votre goût. Ajouter plus d'huile si besoin.

-
-
3. Goûter et ré-assaisonner, ajuster l'acidité, sel, piment et l'huile selon vos souhaits. Garder au frigo pendant au moins une heure avant de l'utiliser.
-

4. La préparation se conserve au frigo pendant 3 jours.
-

Les brochettes

1. Couper en gros dés la courgette et l'aubergine et parsemer de sel marin. Laisser dégorger et puis rincer avant d'incorporer au plat de légumes dans l'étape qui suit.
 2. Laver, couper en gros cubes ou morceaux le reste de légumes/viandes.
 3. Déposer les dés de viande dans un plat, les légumes dans un autre. Verser un peu d'huile d'olive, sel, poivre, éventuellement du cumin sur les légumes et la viande.
 4. Piquer les légumes/viandes sur des piques à brochette. (Cuire au barbecue si vous avez l'option.) Enfournez à 175° pendant 15-20 minutes puis vérifier la cuisson tous les 5-10 minutes.
 5. Servir chaud ou tiède avec la sauce chimichurri à l'égopode.
-
-