

Brochettes Nouvelle-Orléans

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé
Poudre d'oignon	5 ml	1 c. à thé
Paprika	4 ml	¾ c. à thé
Cumin moulu	2 ml	½ c. à thé
Moutarde sèche	2 ml	½ c. à thé
Origan	1 ml	¼ c. à thé
Poivre	1 ml	¼ c. à thé
Piment de Cayenne	1 pincée	1 pincée
Thym	1 pincée	1 pincée
Sel	au goût	au goût
• Bœuf maigre, haché	225 g	½ livre
Veau maigre, haché	300 g	⅔ livre

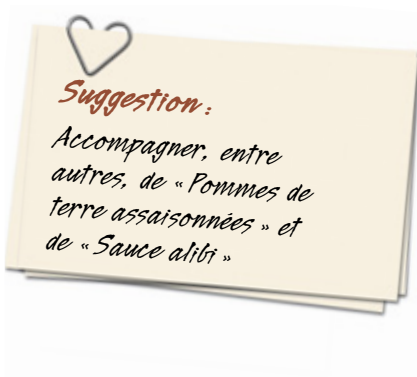
MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger les assaisonnements ; mettre de côté.
 - Mélanger le bœuf et le veau.
Ajouter les assaisonnements ; bien mélanger.
Diviser la préparation en 12 parties ; façonner chacune autour d'une brochette de bambou, en lui donnant la forme d'une saucisse.
- Placer la grille en haut du four.
Griller les brochettes 5 minutes ; les retourner et poursuivre la cuisson 5 minutes.

RENDEMENT : 4 portions de 3 brochettes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



Valeur nutritive par portion :

Glucides : 1,0 g

Fibres : 0,1 g

Protéines : 22,2 g

Lipides : 8,6 g