



## BROCHETTE DE COURGETTES FARCIES

### MATIÈRES PREMIÈRES

70 g - Minerai de porc (épaule, échine)  
30 g - Minerai de porc (poitrine, gras)  
110 g - Courgettes 15 g - Eau +/- 0°C  
1 g - Sel fin

### INGRÉDIENTS & MATÉRIELS

#### Pour 1 brochette

4 g - OPTIMA Buffalo de Base sans sel SA (Réf : AR01174)  
2 g - OPTIMA Grillafine Mazurka (Réf : 872085)  
22 g - Marinade Herbes Provence Label Rouge (Réf : AR02140)  
10 Piques à brochette en inox de 250mm (Réf : 44326)

### PRÉPARATION

#### 1 - Farce :

Préparer les viandes et les hacher à la plaque de 3 à 5 mm de Ø suivant le grain désiré.  
Diluer et mélanger OPTIMA Buffalo de Base sans sel SA + OPTIMA Grillafine Mazurka + sel avec l'eau.  
Mélanger le tout avec la viande hachée jusqu'à l'obtention de votre farce.  
Façonner la farce en boulette de 30g.

#### 2 - Préparation des courgettes :

Laver et couper les courgettes en 4 tronçons de 3 cm.  
Creuser les tronçons, les farcir et les poser à plat sur le plan de travail.

#### 3 - Montage de la brochette :

Enfiler les 4 tronçons farcis sur le pique brochette.  
Badigeonner la brochette à l'aide d'un pinceau avec la Marinade Herbes Provence Label Rouge.

### CUISSON

Barbecue, grill ou plancha.



Pour plus de goût, vous pouvez préparer les brochettes la veille.  
En froid (salades de légumes, crudités) ou chaud (purée, riz, pâte, légumes...)

