



*Temps de préparation : 10 MIN*

*Temps de cuisson : 5 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- *1 lb (500 g) de surlonge de bœuf, coupé en cubes de 3/4 po (2 cm)*
- *¼ c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre*
- *1 jar (341 ml) de sauce pour cuisson miel et ail VH®, divisée*
- *8 oignons verts, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)*
- *10 piments rouges*
- *4 tasses (1 L) de riz cuit Minute Rice® Basmati, chaud*
- *¼ tasse (60 ml) d'oignons verts tranchés*

## *Étapes :*

- 1. Assaisonner les cubes de bœuf avec du sel et du poivre et le transférer dans un sac refermable. Ajouter 1 tasse (250 ml) de la sauce à cuisson VH® miel et ail. Réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit. Réserver la sauce de cuisson restante.*
- 2. Enfiler le bœuf en alternances avec les oignons verts et les piments sur des brochettes métalliques. Jeter la marinade.*
- 3. Pulvériser un gril avec un aérosol de cuisson et préchauffer à feu moyen-élevé. Faire griller les brochettes, en les retournant, 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit cuit à la cuisson désirée.*
- 4. Servir avec du riz et de la sauce réservée. Garnir d'oignons verts.*

*Astuce : Saupoudrer de graines de sésame grillées, si désiré.*



# Brochettes au bœuf, piments rouges et oignons verts