

Brochetas de Pavo con Cuscús, Judías y Espinacas



Ingrédients pour 4 personnes:

600 gr de Dinde.
6 d'Asperges vertes.
200 gr d'Haricots verts.
1 poignée d'Épinards.
300 gr de semoule de blé pour Couscous.
bouillon de Légumes chaud.
Sel.
Poivre.
Huile d'Olive Extra Vierge (*Oliflix*).
1 Citron vert.

Préparation:

- Couper la dinde en dés d'environ 2 cm de côtés.
- Couper les asperges et réserver les pointes.
- Tailler le reste des asperges en tronçons de 3/4 cm.
- Monter les brochettes en altérant les tronçons d'asperge avec les dés de dinde.
- Mettre une casserole avec de l'eau et du sel à bouillir.
- Faire blanchir les épinards 3 minutes, les retirer et plongez les dans l'eau glacée (pour stopper la cuisson), égoutter, égoutter.
- De la même manière faire blanchir les haricots laisser environ 5 minutes.
- Humidifier la semoule de blé avec le bouillon de légumes chaud.
- Assaisonner les brochettes de dinde.
- Allumer la plancha et faire cuire les brochettes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
- Servir un peu de semoule de blé dans chaque assiette et ajouter les brochettes, les haricots verts et les épinards.
- Arroser de jus de citron vert et voilà !