



LA PARTHENAISE

*La tradition de l'excellence !*

# Brochettes de Parthenaise marinées au miel et bouquetière de légumes grillés



4 Pers.

20 min

Cette race régionale, aux couleurs froment, a son berceau d'origine au cœur de la Gâtine, en Deux-Sèvres. Elle fut d'abord une « beurrière » qui fit jadis la réputation du beurre Charente-Poitou. Ce n'est que depuis les années 1970 qu'elle est orientée vers la production de viande. Ses multiples qualités (lait, travail et viande) firent d'elle, à l'époque, la troisième race française.



Sa viande Label Rouge légèrement persillée, avec une belle couleur rouge vermillon et un grain très fin sans trop de gras offre tendreté et saveur.



création : esprit.® - 05 49 71 01 05



LA PARTHENAISE

[www.labelrouge-parthenaise.fr](http://www.labelrouge-parthenaise.fr)

# Brochettes de Parthenaise marinées au miel et bouguetièrre — de légumes grillés —

## Ingédients

- 800 g de filet de bœuf de Parthenaise
- 300 g de courgettes
- 200 g de tomates rondes
- 300 g d'aubergines
- 50 g de miel
- 10 cL de vinaigre balsamique
- 50 cL de fond brun
- 2 cL de jus d'orange
- Sel / Poivre
- 10 cL d'huile d'olive
- Herbes de provence

## Préparation

1. Couper des cubes de bœufs (≈ 50 g) et les mettre à mariner avec un peu d'huile d'olive et d'herbes de provence.
2. Couper les légumes (courgettes, tomates, aubergines) en grosses rondelles.
3. Passer les légumes à la poêle, à la plancha ou au barbecue avec de l'huile d'olive.
4. Enfiler les aliments sur une brochette en alternant avec les morceaux de viande et les rondelles de légumes grillées.
5. Faire réduire le miel avec le jus d'orange et le vinaigre balsamique aux 3/4.
6. Ajouter le fond brun et laisser réduire à nouveau aux 3/4.
7. Marquer les brochettes sur chaque face et à mi-cuisson badigeonner de la réduction au miel.
8. Dresser en assiette.

4 Pers.

20 min

## Bonne dégustation !

