

# Brochettes de légumes

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**192 kJ / 45 kcal**

Matières grasses: **1,6 g** Protéines: **1,2 g**  
Glucides: **6,7 g**

## INGRÉDIENTS

6 portions

**8** mini poivrons  
**80 g** champignons shiitaké  
**80 g** courgettes  
**1 càs** huile végétale  
**6 càs** Sauce Yakitori -  
Nappages & Marinades  
Kikkoman

**ou**  
**4 càs** Sauce soja sucrée  
Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Retirer la base des tiges des poivrons. Nettoyer les champignons shiitaké et couper le bout de la racine. Couper les extrémités et tailler les courgettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Enfiler sur des brochettes par variété de légumes.

### Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes de légumes 3 minutes au feu moyen en les couvrant. Retourner les brochettes et faire encore revenir 3 minutes. Mettre les brochettes sur une assiette et conserver au chaud.

### Étape 3

Récupérer l'huile qui reste dans la poêle. Ajouter la Sauce Yakitori ou la Sauce soja sucrée Kikkoman et réchauffer.

### Étape 4

Badigeonner les brochettes de sauce et servir.