

# BROCHETTES APERITIVES DE SANGLIER AU CITRON ET A LA MENTHE



**A titre indicatif** : la viande de sanglier  
est 5 fois moins grasse que le porc  
et 2 fois moins calorique

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de filet de sanglier
- ½ citron jaune
- Une vingtaine de feuilles de menthe fraîche
- ¼ de c à c de piment d'Espelette
- 2 c à s d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 2 oignons nouveaux

## Pour la sauce

- 1 yaourt grec
- 5 à 6 feuilles de menthe ciselées
- 1 c à c de jus de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Fleur de sel
- 1 gousse d'ail réduite en purée



## Déroulement de la recette

**Au minimum 3 heures avant la recette**

1. Parez et dégraissez le filet de sanglier puis coupez-le en petits cubes
2. Pelez et coupez les oignons nouveaux en quartiers, puis formez les petites brochettes en alternant les cubes de viande et les pétales d'oignons, sans trop les serrer.
3. Dans un plat en longueur, disposez les brochettes de sanglier côte à côte et ajoutez par-dessus le zeste et le jus d'un demi-citron jaune, la menthe finement ciselée, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Assaisonnez en sel. Retournez les brochettes de façon à ce qu'elles soient bien enrobées de marinade. Couvrez ensuite avec un film alimentaire et réservez au réfrigérateur au minimum 3 heures (une nuit dans l'idéal).

## Avant l'apéritif

1. Préparez la sauce en mélangeant ensemble tous les ingrédients. Réservez-la au frais.
2. Sur un barbecue ou une plancha bien chauds, faites cuire les brochettes quelques minutes sur chaque face. Servez-les ensuite avec la sauce, dont la fraîcheur apportera beaucoup de légèreté à la viande