



Poulet

Brochettes de poulet au curry et ras el hanout



1h30 **20 min** **10 min** **1h** **303**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

1 **Oignon(s)**
1 **Citron(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'argan**
0.5 botte(s) **Coriandre**
1 c. à café **Curry**
1 c. à café **Ras el-hanout**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les brochettes

4 **Blanc(s) de poulet**
3 **Poivron(s)**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Presser le citron.
- 2 Dans un saladier, mélanger l'huile d'argan, le curry et le raz-el-hanout.
- 3 Eplucher et hacher l'ail.
- 4 Ciseler la coriandre.
- 5 Eplucher et émincer l'oignon.
- 6 Ajouter le tout à la préparation. Saler et poivrer.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Couper le poulet en gros dés réguliers.
- 2 Les immerger dans la marinade.
- 3 Laisser mariner au moins une heure à température ambiante.

Étape 3

Préparation des brochettes

- 1 Couper en fins carrés les poivrons.
- 2 Si les pics à brochette sont en bois, les faire tremper dans l'eau quelques instants. Ainsi, aucune chance de voir les pics s'enflammer lors de la cuisson.
- 3 Sur les pics à brochette, insérer une lamelle d'oignon, un carré de poivron rouge, un morceau de viande, une lamelle d'oignon, un carré de poivron jaune, un morceau de viande, une lamelle d'oignon, un carré de poivron vert et un morceau de viande.
- 4 Répéter une deuxième fois sur la même brochette jusqu'à finir par un morceau de poivron vert.
- 5 Garnir ainsi tous les piques à brochette.
- 6 Faire cuire environ un quart d'heure au barbecue en veillant à tourner les brochettes régulièrement.

Étape 4

Dressage

- 1 Débarrasser les brochettes sur un plat de service.
- 2 Servir immédiatement.