



Poulet

Brochettes de poulet marinées



12h25 **15 min** **10 min** **12h** **288**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le poulet en cubes et les mettre dans un saladier.
- 2 Préparer la marinade en mélangeant, l'huile, la sauce soja, le jus de citron, les gousses d'ail écrasées, les herbes de Provence, le cumin. Poivrer et saler si besoin (la sauce soja étant déjà salée).
- 3 Ajouter cette marinade aux cubes de poulet. Filmer le saladier et réserver au frais pendant 2 heures minimum (idéalement pendant 12 heures)

Étape 2

Préparation des brochettes

- 1 Faire tremper les pics à brochette 1 heure dans de l'eau froide afin qu'ils ne brûlent pendant la cuisson.
- 2 Laver et couper les oignons en 2 ou en 4 selon leurs tailles.
- 3 Laver, épépiner et couper les poivrons en carré de 2 cm.
- 4 Confectionner les brochettes en alternant un morceau de poulet égoutté, un carré de poivron et un morceau d'oignon. Procéder ainsi jusqu'à épuisement des

Ingrédients
pour 4 personnes

Brochettes

600 g **Escalope(s) de poulet**
8 **Oignon(s) nouveau(x)**
2 **Poivron(s)**

Marinade

2 c. à soupe **Huile d'olive**
6 c. à soupe **Jus de citron**
4 c. à soupe **Sauce soja**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à café **Herbes de Provence**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

ingrédients.

- 5 Cuire au barbecue ou au grill du four préchauffé pendant environ 10 minutes en les retournant souvent et en les arrosant avec le reste de la marinade tout au long de la cuisson.
- 6 Le poulet doit être cuit à coeur mais attention à ne pas allonger le temps de cuisson au-delà car cela risque d'assécher la viande.

Étape 3

Dressage

- 1 Une fois les brochettes cuites, les débarrasser sur un plat de service. Servir aussitôt.