Poulet

Chichtaouk - poulet mariné grillé

5h30	15 min	15 min	5h	277
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du poulet et de la marinade

1. Couper le poulet en gros dés.
2. Eplucher et hacher l'ail.
3. Couper les citrons et les presser pour récupérer leur jus.
4. Mettre le poulet dans un plat creux avec tous les ingrédients. Recouvrir de film alimentaire.
5. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 à 5 heures ou une nuit. Mélanger de temps en temps pour que les arômes diffusent.
6. Enfiler les morceaux de poulet marinés sur des pics à brochette.

Étape 2

Cuisson des brochettes

1. Préchauffer le four à 250°C (Th.8-9).
2. Mettre les brochettes dans un plat allant au four, verser le reste de marinade.
3. Enfourner pendant 15 minutes, en retournant de temps en temps, jusqu'à ce que les brochettes soient dorées.
4. Cette étape peut être réalisée au barbecue.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les chich taouks

- 600 g **Escalope(s) de poulet**
- 100 ml **Huile d'olive**
- 2 **Citron(s)**
- 4 g **Safran en filaments**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Sumac**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Bâton de cannelle**
- 1 c. à café **Thym**
- 1 **Sel**