



Poulet

Chichtaouk - poulet mariné grillé



5h30 **15 min** **15 min** **5h** **277**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.