

Recette d'été

BROCHETTES DE POULET

à l'indienne



Préparation:

5 minutes



Repos :

30 minutes ou
une nuit



Cuisson:

25 minutes



INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 3 petits poivrons vert, jaune et rouge
- 2 oignons
- 1 c.à.s d'épices chicken massala, paprika et curry
- Sel, poivre
- 1 tasse à café d'huile d'olive
- 1 yaourt nature

IDÉE DE MENU

Taboulé oriental

BROCHETTES DE POULET à
l'INDIENNE

+

TIAN DE LÉGUMES

Clafouti aux pêches

Recette et menu proposés par vos
diététiciennes

1 Réaliser la marinade

Couper le poulet en cubes de taille moyenne et le mettre dans un grand saladier. Y ajouter l'huile d'olive, toutes les épices ainsi qu'un yaourt nature, ce dernier permet de rendre la viande plus tendre.

Bien mélanger avec les mains et laisser reposer toute une nuit (ou bien 30min-1h si vous n'avez pas le temps).

2 Préparer les brochettes

Couper les oignons en lamelle assez épaisse pour pouvoir lesembrocher. Faire de même avec les poivrons.

Ensuite, alterner les aliments sur le pic à brochette en variant également les couleurs des poivrons.

3 La cuisson

Une fois vos brochettes prêtes, faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, en les tournant régulièrement pour une cuisson uniforme, toutes les 5/10min. Si vous pouvez, pensez au barbecue ou à la plancha pour une saveur grillée incomparable qui rime avec l'été.

Régalez vous !