

BROCHETTES DE POULET MARINÉ AU CITRON & À L'HUILE D'OLIVE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 5 à 6 filets de poulet (ou dinde) = 600g
- 2 citrons jaunes (1 pour la marinade, 1 pour les brochettes)
- Huile d'olive 4 càs
- 1 grosse gousse d'ail = 12g
- Sel et poivre
- Curry en poudre
- Herbes aromatiques au choix : persil, estragon, coriandre, aneth, ciboulette
- Facultatif : huile végétale (huile ou tournesol) pour la cuisson des brochettes

Astuces :

- Ajouter des tomates cerises et des morceaux de courgettes ou de poivrons sur les pics à brochettes.
- Servir avec une sauce fromage blanc, ail, échalotes et persil.

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 2h
Cuisson : 15 minutes | Pour 6 brochettes

1. Éplucher et émincer la gousse d'ail.
2. **Zester** le 1er citron et le **presser** pour récupérer le jus. Couper le 2ème citron en 2, couper chaque 1/2 citron en 4 à 6 **quartiers** et couper chaque quartier en 2.
3. Découper les filets de poulet en 2 dans le sens de la longueur et couper chaque moitié en morceaux.
4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
5. Dans un saladier, préparer la **marinade** : mélanger le zeste et le jus du citron, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le curry, les herbes aromatiques et les morceaux de poulet.
6. Laisser mariner 2 heures au frais dans un récipient hermétique si possible.
7. Sur des **pics à brochettes** (en métal ou en bois) : planter les morceaux de viande et les quartiers de citrons.
8. À la **plancha**, au **grill**, au **barbecue** (ou à la poêle) : faire chauffer un peu d'huile si besoin et faire cuire les brochettes sur toutes les faces (environ 15 minutes).



@Recettes100faim.fr