

Brochettes au Poulet

Plat chaud



Note : 1

Portions :5 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :40 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 240 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.106

Les ingrédients

- 600.0 gr Poulet (Blanc)
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cc Curry
- 1.0 cc Coriandre
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 u feuille basilic
- 2.0 cs Huile d'Olive

Préparation de la viande

Coupez les blancs de poulet en dés de 2cm de coté.

Préparation de la marinade

Éplucher et tailler en gros un oignon. Laver et couper en lanière le basilic.

Dans un plat fermé, mettre: les dés de poulet, les morceaux d'oignons, les épices et le basilic.

Ajouter l'huile d'olive.

Fermer votre plate, et secouer pour tout mélanger de façon à ce que chaque morceau soit bien enrobé d'épices.

Laisser mariner pendant au moins 30 min.

Cuisson

Sur de pic à brochette alternez la viande et les morceaux d'oignon.

Faire cuire au barbecue ou au four en position grill.

Présentation

A apprécier avec des salades de crudités.