

Brochettes de poulet au miel et à l'orange

- Difficulté : Facile
- Préparation : 15 min / Marinade : 1 h
- Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de blanc de poulet
- Le zeste d'une orange
- Le jus d'1/2 orange
- 1 cuil à soupe de miel
- 1 cuil à café de gingembre
- 1 cuil à café de coriandre
- 1 cuil à café de cumin
- 1 cuil à soupe de sauce soja
- 1 cuil à café de curcuma

Préparation :

Dans un saladier (ou sac congélation), mélanger l'ensemble des ingrédients puis y plonger le poulet et faire pénétrer en malaxant à la main.

Couvrir d'un film alimentaire et réserver 1 h au frais

Monter les brochettes puis faire griller à sec sur un grill jusqu'à coloration.

Servir les brochettes avec une salade

Recettes de Caline

Bon appétit à toutes & tous !!