

Brochettes de poulet marinées

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Marinade : 2 h

Cuisson : 5 à 6 min à l'optigrill

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de blancs de poulet

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à soupe de jus de citron

3 cuil à soupe de moutarde

1 cuil à café de curcuma

1 cuil à café de curry

1 bonne pincée d'herbes de Provence

1 pincée de thym

Préparation :

Coupez les blancs de poulet en cubes pas trop gros et déposez les dans un saladier.

Dans un bol, versez la moutarde, l'huile et le jus de citron.

Ajoutez les épices et les herbes, mélangez le tout.

Versez la marinade sur les morceaux de dinde et faites en sortes de bien enrober la viande.

Laissez mariner 2 h au minimum au frais en couvrant le saladier.

Sortez le saladier environ 30 minutes avant de faire les brochettes.

Enfilez les morceaux sur les brochettes

Avec un pinceau enduire les brochettes de poulet avec le reste de marinade.

Huilez légèrement une plancha (ou comme moi l'optigrill) et la faire chauffer sur feu moyen.

Déposez les brochettes sur la plancha et les faire cuire 4-5 minutes de chaque côté.

Accompagnez d'une bonne salade verte ou salade composée

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!