



Brochettes de poulet

Recette



4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 200 g de filets de poulet
- Sel, poivre, muscade
- 10 g de gingembre frais ou en poudre (*facultatif*)
- 10 g de miel
- 10 g d'ail
- 30 g de yaourt velouté nature
- ½ citron vert
- Coriandre fraîche
- 1 c s d'huile d'olive



ASTUCES

«Les filets de poulet sont maigres et contiennent peu de cholestérol. Ils sont une excellente source de protéines et de vitamines du groupe B. Servies en entrée ces brochettes constituent ½ portion de viande. Servies en plat principal, vous les accompagnerez d'un riz basmati ou sauvage et/ou d'un légume de saison, et en doublerez les proportions.»



**l'Assurance
Maladie**

YVELINES



PRÉPARATION

- **Détaillez les filets de volaille en dés** de taille régulière d'environ 10 g.
- **Laissez mariner minimum 30 mn avec les épices** (sel, poivre, muscade et gingembre), le miel, le yaourt, le zeste et jus de citron vert et l'ail haché.
- **Egouttez les dés de volaille** avant de les caraméliser sur feu vif assez rapidement (3 à 4 mn) dans un filet d'huile d'olive.
- **Embrochez les dés de volaille** sur de petits pics en bois.
- **Parsemez de coriandre fraîche ciselée** (peut se faire avant d'embrocher la viande).

Crédits photos : 123RF - 09/17