

# BROCHETTES PARFAITES

## INGRÉDIENTS:

- 500 g de poitrines de poulet  
(environ 3 grosses poitrines)
- 2 courgettes en demi-lunes épaisses
- 1 poivron en gros cubes
- Une dizaine de tomates cerises
- Bâtons à brochettes

## POUR LA MARINADE

- 1/2 T. de mayonnaise (ou yogourt grec nature)
- 1/3 T. d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de concentré de bouillon de poulet
- 1/3 T. d'origan séché  
(ou fines herbes italiennes)
- 1 c. à soupe d'épices à steak
- 1/3 t. de moutarde de Meaux (ou Dijon)
- 1 citron (pour son jus & son zeste)
- 2 gousses d'ail



## LE GRAND TRUC !

Faire tremper les bâtons dans de l'eau pour ne pas qu'ils brûlent.

## MÉTHODE

1. Zester et presser le citron au dessus d'un récipient de taille moyenne
2. Ajouter dans ce même récipient, tous les autres ingrédients de la marinade. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
3. Ajouter le poulet et laisser mariner 1h à 24h.
4. "Embrocher" le poulet en alternance avec les légumes coupés au préalable.
5. Cuire 10 à 15 minutes:
  - Dans une poêle (feu moyen-vif)
  - Sur une plaque au four (425 F)
  - Sur le BBQ

Servir avec du riz et une salade !



Les Gourmand(e)s :  
Comment se faciliter la vie en cuisine ?



confections.gourmandes



traiteurconfectionsgourmandes.com



Confections Gourmandes