

# 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.