

5 15

Brochettes de poulet et saucisses miel et ail



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TREMPAGE

**30 minutes
(facultatif)**

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 348; protéines 25 g; matières grasses 14 g; glucides 30 g; fibres 3 g; fer 1 mg; calcium 45 mg; sodium 746 mg

Plus besoin de choisir entre poulet barbecue et hot-dog grâce à ces brochettes de poulet avec des saucisses! Heureux mélange de deux classiques du barbecue, cette recette rehaussée d'une sauce miel et ail à la québécoise fera plus d'un heureux autour de la table.

Ingrédients



Sauce barbecue miel et ail
125 ml (1/2 tasse)



Poitrines de poulet 2,
sans peau
coupées en
cubes



saucisses fumées «jumbo» 3,
coupées en
douze
morceaux



Oignon rouge 1 petit,
coupé en
cubes



demi-poivrons 2,
de couleurs
variées
coupés en
cubes

Préparation

- 1 Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 3 Dans un bol, mélanger la sauce barbecue avec les cubes de poulet et les morceaux de saucisses. Remuer. Idéalement, laisser mariner au frais de 6 à 8 heures dans un contenant hermétique.
- 4 Sur quatre brochettes, piquer les cubes de poulet, de saucisses, d'oignon rouge et de poivrons, en les faisant alterner.
- 5 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 12 à 15 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Idée pour accompagner

- **Riz basmati**

Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 15 ml (1 c. à soupe) de bouillon de poulet déshydraté et 500 ml (2 tasses) d'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes. Incorporer 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée et 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché.

Idée pour accompagner

Riz basmati

Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 15 ml (1 c. à soupe) de bouillon de poulet déshydraté et 500 ml (2 tasses) d'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes. Incorporer 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée et 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché.