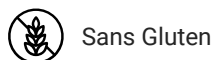


metro



Brochettes de poulet piquantes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 1 Vote



Sans Gluten

4	0:10	0:10	0:50
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

600 g Poulet frais, coupé en cubes
(1 1/3 lb)

MARINADE PIQUANTE :

30 ml Huile d'olive extra vierge
(2 c. à soupe)

125 ml Yogourt nature 2%
(1/2 tasse)

15 ml Gingembre frais, râpé
(1 c. à soupe)

5 ml Poivre de cayenne
(1 c. à thé)

3 Gousses d'ail, hachées

30 ml Jus de tangerine ou d'orange
(2 c. à soupe)

Préparation

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Y déposer les cubes de poulet et mariner 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Retirer les cubes de poulet de la marinade et bien les égoutter. Les enfiler sur des brochettes.

Déposer les brochettes sur la grille huilée et cuire 3 à 5 minutes de chaque côté.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.
Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

15 ml
(1 c. à
soupe)

Sauce Tamari

30 ml
(2 c. à
soupe)

Miel liquide



Franche et houblonnée

Appréciée pour son amertume.
Un goût léger à moyen, houblonné, avec
une amertume prononcée.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
