

**5**
15

Brochettes de poulet shish taouk

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 179; protéines 30 g; matières grasses 4 g; glucides 6 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 140 mg; sodium 73 mg

Pas besoin d'aller au resto quand il suffit de cuisiner cette recette de délicieuses brochettes de poulet shish taouk prêtes en seulement 5 ingrédients, 15 minutes!

Ingrédients



250 ml (1 tasse) de
yogourt nature 0 %



30 ml (2 c. à soupe) d'ail
haché



30 ml (2 c. à soupe) de jus
de citron



15 ml (1 c. à soupe)
d'origan frais haché



450 g (1 lb) de poitrines
de poulet sans peau
coupées en cubes

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cumin

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger le yogourt avec l'ail, le jus de citron, l'origan, l'oignon et le cumin. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.
- 2 Transvider la moitié de la marinade dans un sac hermétique, puis y ajouter le poulet. Secouer pour bien enrober le poulet de marinade. Sceller le sac. Laisser mariner au frais de 15 minutes à 8 heures. Réserver la marinade restante au frais.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 4 Piquer les cubes de poulet sur des brochettes.
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les brochettes. Cuire au four de 15 à 18 minutes en retournant les brochettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 6 Servir les brochettes avec la marinade réservée.

Idée pour accompagner

Salade verte à la grecque

Dans un saladier, fouetter 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt nature avec 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais. Ajouter 750 ml (3 tasses) de mélange de laitues printanier, 2 tomates coupées en quartiers, 1/2 concombre tranché et 1/2 oignon rouge émincé. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.