

750g

Brochettes de poulet au citron vert et au thym



30min



Facile



Bon marché

Par Nadia Paprikas**750g**

Une recette estivale avec ces brochettes de poulet marinées au citron vert, ail et thym. Une cuisson au barbecue ou au plancha, ces brochettes s'adaptent facilement à toutes les cuissons.

Ingrédients

Pour les brochettes

4 blancs de poulet

3 échalotes

0,5 c. à c. de curcuma

2 c. à s. d'huile d'olive

Poivre

1 citron vert

1 gousse d'ail

1 c. à c. de thym séché

Sel ou sel fin

Pour servir

1 laitue

Vinaigrette

Matériel

Planche à découper

Râpe microplane

Saladier en inox

Préparation

Préparation : **20min**Cuisson : **10min**Attente : **30min**

1 Coupez les blancs de poulets en cubes et mettez-les dans un saladier. Hachez finement les échalotes et ajoutez-les au poulet. Ajoutez l'ail haché, le curcuma, le thym, l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron vert, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement et laissez mariner 30 minutes au frais.

2 Enfilez les dés de blanc de poulet marinés dans des brochettes. Mettez à cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

3 Dégustez chaud avec un taboulé, une salade verte ou des crudités.