

750g

Brochettes de poulet mariné et ses petits légumes



50min



Très facile



Bon marché

Par [BECK F](#) du blog [Flobento - Bento pour tous !](#)

Brochettes de poulet mariné accompagné de légumes coupés en bâtonnets cuit vapeur.

Ingrédients (2 personnes)

Pour les brochettes

2 blancs de poulet coupés en dés

Pour la marinade

10 c à s de sauce soja

1/2 c à c de gingembre en poudre

5 c à s d'huile d'olive

Quelques feuilles de basilic fraîches ou à défaut du basilic lyophilisé

Pour les légumes

2 pommes de terre

1 botte de radis

2 carottes

Une poignée de haricots vert et ou de pois gourmands

Préparation



Préparation : **30min**



Cuisson : **20min**



Attente : **30min**

1

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier ou un sachet congélation.

- 2 Coupez vos blancs de poulet en dés. Pas trop gros ils doivent faire une bouchée et tenir sur des piques à brochettes.
- 3 Une fois vos dés de viande prêt mettez les à mariner pour 30 minutes au moins. Si vous avez opté pour le sac congélation mélangez bien en remuant le sac pour que la marinade imprègne toute la viande.
- 4 Pendant que votre viande est à mariner, rincez et épluchez vos légumes. Coupez ses derniers en fins bâtonnets et placez les dans votre cuiseur vapeur.
- 5 Une fois les légumes préparés, occupez vous de mettre les dés de poulet sur les piques à brochettes. Placez ces dernières dans le cuiseur vapeur par dessus vos légumes. Attention veillez à ne pas jeter la marinade.
- 6 Mettez ensuite les légumes + les brochettes de poulet à cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Avant de servir faites chauffer la marinade quelques secondes au micro-onde et servez un peu de marinade dans une coupelle pour chaque personne.
- 7 Pour les très grosses faim vous pouvez accompagner le tout de nouille chinoise nature ou arrosé d'un peu de sauce soja. Il ne reste plus qu'à déguster. Bon appétit !

Conseils

Mélangez tout les ingrédients pendant que vous vous occupez de la découpe de la viande. Pour les légumes vous pouvez les variées à votre gout.