



Brochettes de poulet romarin et moutarde de Dijon

RECETTES - BBQ - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 grosses poitrines de poulet (approximativement 1,2 kg)
- 12 brochettes de bois, préalablement trempées dans l'eau pendant 60 minutes

Marinade :

- 4 branches de romarin, hachées
- Le zeste de deux citrons
- Le jus de deux citrons
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 4 c. table de moutarde de Dijon
- 3 c. table d'huile d'olive
- 1 c. thé de sel
- Poivre au goût

Accompagnement :

- Persil ciselé
- Riz ou pommes de terre
- Légumes au choix
- Quartiers de citron

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en cube
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
3. Ajouter le poulet et bien mélanger.
4. Mettre dans un plat hermétique ou dans un sac Ziploc et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2hoo.
5. Préchauffer le BBQ à 400 F.
6. Après le temps de repos, enfiler les morceaux de poulet sur les brochettes.
7. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.
8. Parsemer du persil sur les brochettes.
9. Servir avec un riz, des pommes de terre et des légumes.