



Brochettes de poulet sucré parfaites pour un BBQ entre amis

[RECETTES](#) - [BBQ](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 12-15

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 6-8 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2-3 poitrines de poulet
- 12-15 brochettes de bois, trempées dans l'eau pendant 30 minutes

Sauce/marinade :

- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de sauce soya
- 2 c. table de mélasse
- 1 ½ c. table d'huile de sésame
- 2 c. table de vinaigre de riz
- 1 grosse pincée de flocons de piments forts
- 1 ½ table de gingembre frais, râpé finement

Garniture :

- Coriandre fraîche, ciselée, au goût
- Graines de sésame au goût
- Oignons verts, ciselés

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce/marinade. Réserver ½ tasse à part pour

badigeonner le poulet sur le BBQ.

2. Trancher en deux les poitrines de poulet sur la longueur.
 3. Déposer les morceaux de poulet sur une planche en plastique et recouvrir de papier parchemin. À l'aide d'une bouteille, d'un marteau à viande sans pics ou d'un rouleau à pâte, frapper doucement pour amincir les poitrines de poulet à une épaisseur de 1 cm.
 4. Couper en lanières larges.
 5. Déposer les morceaux de poulet dans la sauce et laisser mariner au frigo pendant 2 heures. N'oubliez pas de faire tremper vos bâtons de brochettes dans l'eau pour éviter qu'ils brûlent sur le BBQ.
 6. Partir le BBQ à feu moyen vif.
-
1. Enfiler ensuite le poulet sur les brochettes.
 2. Cuire 3-4 minutes par côté en badigeonnant chaque côté avec la sauce réservée. Poursuivre la cuisson si le poulet n'est pas totalement cuit.