

Kebab au poulet

RECETTES - BBQ - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 8 BROCHETTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8-10 MIN

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de curcuma
- 1/8 c. à thé de moutarde sèche
- 1/2 c. à thé de poudre de curry
- 1/8 c. à thé de cardamome moulue
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé de vinaigre
- 1/2 oignon coupé en 2 et séparé par couches
- 2 poitrines de poulet désossées sans peau
- 3 c. à soupe de yogourt
- 8 tomates cerises
- 1 poivron de couleur
- 1 citron coupé en quartier
- Persil frais (facultatif)

Préparation

1. Couper le poulet en cubes d'un pouce
2. Mélanger le yogourt, les épices, le vinaigre et le jus de citron. Mélanger. Ajouter les cubes de poulet et bien mélanger. Laisser reposer au frigo une trentaine de minutes.
3. Enfiler sur des brochettes, les cubes de poulet, les oignons, les poivrons et les tomates.

4. Faire griller sur le BBQ de 8 à 10 minutes et retourner les brochettes une fois à la mi-cuisson. Pour une cuisson au four, cuire 20 minutes à 400F. Passer sous le grill (broil) pendant 4-5 minutes pour donner une petite couleur dorée.
5. Garnir de persil et servir avec les quartiers de citron et avec des chips bien sûr! Hihi!