

Temps de marinade : 2 heures

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4



Brochettes sucrées de poulet et ananas avec riz basmati

Ingrédients :

- 1 ½ de poitrine de poulet, coupée en cube
- 2 c. table (30 ml) d'huile d'olive
- 4 c. thé (20 ml) de jus de lime
- 4 c. thé (20 ml) de sauce soya
- 4 c. table (60 ml) de sauce chili
- 2 c. thé de poudre d'ail
- 6 c. table (90 ml) de miel
- 4 c. table (60 ml) de vinaigre de riz
- Une pincée de sel
- 2 tasses de cubes d'ananas
- Brochettes de bois

Riz Basmati

- Un peu de beurre
- 1 tasse de riz basmati
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- Une pincée de sel



- 1 poignée de persil frais, haché
- Quartiers de lime

Marche à suivre :

1. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de lime, la sauce soya, la sauce chili, le miel, le vinaigre de riz et le sel. Conserver la moitié de la marinade à part.
2. Dans un plat hermétique, verser l'autre moitié de la marinade, le poulet et les ananas.
3. Bien mélanger et réfrigérer 2 heures.
4. Préchauffer le BBQ à feu vif.
5. Monter les brochettes en alternant les cubes de poulet et d'ananas.
6. Cuire les brochettes 4 minutes et les retourner. Continuer la cuisson un autre 4-5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
7. Badigeonner les brochettes avec le reste de la marinade. Garder au chaud.
8. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole et cuire le riz pendant 20 minutes. Ajouter le bouillon et le sel. Couvrir et cuire le riz à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes.
9. Mélanger le persil au riz. Saler et poivrer au goût. Servir avec les brochettes.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2019/07/brochettes-sucre...de-poulet-ananas.html>