

BROCHETTES DE POULET



20min



20min



Facile



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS.

- 250g de blanc de poulet
- pics à brochettes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de Pâte à tartiner cacahuète Andros Be Nuts! Crémeux
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'eau chaude
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de Brassé nature au lait de coco Andros Gourmand & Végétal
- un demi brocoli
- 1 à 2 carottes et/ou du riz basmati
- Huile d'olive

PRÉPARATION DE LA RECETTE

01

Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble. Mettez-en un peu de côté dans un petit ramequin pour accompagner le plat.

02

Découpez les blancs de poulet en morceaux et transférez-les dans un plat avec la marinade, laissez reposer au frais pendant au moins une heure.

03

Préchauffez le four à 180°C. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets, coupez les brocolis en fleurets.

04

Transférez les légumes sur une plaque ou dans un plat allant au four avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien et enfournez une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

05

Faites cuire le riz si vous souhaitez un second accompagnement.

06

Enfilez les morceaux de poulet sur les pics à brochettes et faites-les cuire sur une poêle huilée bien chaude pendant une dizaine de minutes en les retournant régulièrement (vous pouvez également cuire le poulet au four en le retournant souvent).

07

Servez le poulet accompagné de sa marinade, de légumes grillés et de riz.

