



Brochettes de poulet mariné thym/citron

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de poulet
- 1 à 2 poivrons jaunes
- 1 oignon rouge
- Miel
- Thym, sel poivre
- 2 citrons jaunes
- Huile d'olive
- Pics à brochettes

Préparation

Découper le poulet en gros morceaux (4 morceaux par personne).

Dans un saladier, préparer la marinade avec :

- Les citrons jaunes découpés en 4 : presser les citrons et laisser les quartiers dans le saladier
- L'oignon rouge émincé
- 2 CS de miel
- Du thym, sel, poivre
- De l'huile d'olive : 4 CS environ

Ajouter les morceaux de poulet à la marinade et mélanger bien. Laisser reposer le plus possible au frais en recouvrant d'un film alimentaire (au moins une heure).

Découper le poivron en dés. Préparer les brochettes en piquant alternativement 1 morceau de poulet et 1 morceau de poivron.

Avant cuisson, badigeonner les brochettes avec le reste de marinade.

ET ALLEZ LES BLEUS !

LE BARBECUE DE LA FINALE !

Pour un barbecue
de supporter
sans excès
de matière grasse

AMELIE REMILI

Diététicienne

07.68.34.02.55

remili.dieteticienne@gmail.com

www.dieteticienne-nantes.com

Facebook : @remilidieteticienne

