

Poulet - Brochettes à la Libanaise



Préparation, 24H macération avant grill



Le service – 1 brochette

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : 2*5 min au grill



2 filets de poulet



2 càs d'huile d'olive



1 càs de jus de citron



2 ails écrasés



1 càc de cannelle
moulue



1 càc de cumin
moulu



1 pincée piment
d'Espelette moulu



1 pointe de sel fin

Préparation

1. Eplucher l'ail, le débiter en petits morceaux et l'écraser avec une fourchette. Réserver.
2. Couper les filets de poulet en gros dès. Réserver.
3. Mélanger les ingrédients de la marinade : Huile, citron, ail, cannelle, cumin, piment, sel.
4. Plonger les dès de poulet dans la marinade, remuer.
5. Laisser mariner 2H mini ou 1 nuit dans le réfrigérateur.
6. Enfiler les dès de poulet sur plusieurs brochettes (bois ou métal)
7. Si au four : Les poser sur une plaque et les arroser un peu de marinade.
8. Si au BBQ : Les passer au pinceau avec la marinade.
9. Faire cuire au BBQ, ou au grill, ou au four, ou à la poêle.
10. Retourner les brochettes au bout de 5 min. Continuer la cuisson 5 min, pas plus.

Accompagnement : Riz au curry ou riz blanc avec une pointe de beurre ou pâtes chinoises...

* * * 21 février 2021 * * *