



BROCHETTES DE POULET À LA CORIANDRE

PORTIONS : 8 À 10 / PRÉPARATION : 15 MINUTES + TEMPS DE MARINADE / CUISSON : 10 MINUTES

MARINADE

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature 6 % M.G. (de type Balkan)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons verts, émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de coriandre, broyées
- 2 ml (1/2 c. à thé) de curcuma en poudre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cari
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel

750 g (1 1/2 lb) de cuisses de poulet désossées,
coupées en cubes d'environ 4 cm (1 1/2 po) chacun
Brochettes de bambou

TREMPETTE À LA CORIANDRE ET À LA MENTHE

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature 6 % ou 10 % M.G. (de type Balkan)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée finement
- Sel et poivre noir du moulin

- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade et le poulet. Transférer le tout dans un plat ou un sac fermant hermétiquement et réfrigérer 6 heures.
- Retirer la viande du réfrigérateur 25 minutes avant la cuisson et laisser tremper les brochettes de bambou dans l'eau durant 15 minutes.
- Entre-temps, dans un bol, mélanger les ingrédients de la trempette et réfrigérer. Sortir 10 minutes avant de servir.
- Enfiler 2 ou 3 cubes de viande par brochette pour une entrée et 5 ou 6 cubes pour un repas principal.
- Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée.
- Déposer les brochettes de poulet sur la grille bien chaude du barbecue, directement au-dessus du feu, et cuire de 3 à 5 minutes. Tourner les brochettes régulièrement afin d'obtenir une cuisson uniforme.
- Servir les brochettes de poulet avec la trempette à la coriandre et à la menthe.

PRENEZ GOÛT
À NOS CONSEILS

