

BROCHETTES DE POULET A LA VIANDE DES GRISONS

Vendredi 03 Juin 2022

La saison des barbecues commence :

Brochettes de poulet à la viande des Grisons pour 4 personnes
et 4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par part

-400 g de blancs de poulet* : 8 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0
spv violet☐ – 0 psp☐

-140 g de viande des Grisons : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4
psp☐

-16 tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-4 petites bananes* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-3 cuillerées à café d'huile Isio4 : 4 sp vert bleu violet☐☐☐
– 4 psp☐

-1 citron bio* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-2 cuillerées à café de baies roses : 0 sp vert bleu violet☐☐☐
– 0 psp☐

-persil*

-sel fin, poivre de Sichuan

Couper les blancs de poulet en gros cubes et les faire mariner
avec la viande des Grisons dans l'huile additionnée de zestes
de citron et de baies roses pendant minimum 1 heure au frais.

Préparer 8 brochettes (2 par convive) en enfilant d'abord 1
tomate cerise par brochette puis en alternant des cubes de
poulet mariné et des tranches de bananes enrobées de viande

des Grisons.

Finir la brochette avec une tomate cerise.

Cuire les brochettes au barbecue. Les assaisonner : sel poivre.

Les servir saupoudrées de persil émincé.



La viande des Grisons est une viande séchée de bœuf et comme elle supporte mal la cuisson, je l'ai rajoutée à la marinade. Vous pouvez remplacer par du bacon ce qui ne change pas le nombre de sp ou psp.

Chaque brochette compte pour 2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□.

Pour le repas : salade de carottes au citron (0 sp vert bleu violet - 0 psp) -2 brochettes de poulet à la viande des Grisons (4 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp) -100 g de couscous cuit (3 sp vert bleu violet - 2 psp) - crème chocolatée (3 sp vert - 2 sp bleu -2 psp - 2 psp - recette du 17 06 2018). Total : 10 sp vert -7 spl bleu -7 spv violet -7 psp

Refaites bien vos calculs de perso points psp en fonction de vos choix alimentaires.

Excellente journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés