

BROCHETTES DE POULET AUX ÉPICES ITALIENNES

Mercredi 23 Août 2017

A préparer d'avance pour le retour d'une belle promenade à la visite d'un château ...Juste le temps d'allumer le feu ...



Brochettes de poulet aux épices italiennes : 8 brochettes et 3pp- 3 sp vert- 1spl bleu-1 spv violet -1 psp pour 2 brochettes

-800 g de blancs de poulet *

-8 tomates cerises*

-8 champignons de Paris*

-2 poivrons rouges *

-1 petite botte d'oignons nouveaux *

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

-3 cuillerées à café d'épices italiennes Thiriet ou Ducros

-sel poivre

Couper les blancs de poulet en cubes.

Préparer une marinade avec l'huile, les épices et bien y enrober les dés de poulet.

Couper les tomates et les oignons en 2, nettoyer les champignons et ne garder que les chapeaux.

Couper les poivrons épépinés en carrés

Sur 8 piques, enfiler poulet et légumes en alternant et cuire sur le barbecue en badigeonnant les brochettes avec le restant de la marinade

Assaisonner.

A vous de rajouter de l'aubergine ou du poivron vert, jaune ou orangé ...

Pour le repas du soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 brochette de poulet aux épices italiennes (3pp- 3 sp) – 100 g de pomme de terre sous la cendre (2pp- 2 sp)-100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) –fraises (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 7 sp

Dans le cas spl : 2 brochettes (1spl). Total : 5spl

Excellent mercredi à toutes et tous