

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