

Yakitori de poulet au yaourt épicé

J'ai laissé ma viande toute la nuit dans la marinade, elle était super tendre et savoureuse. J'ai fait cuire les brochettes à la poêle, ça a un peu caramélisé, c'était bon.

Je vous mets la recette originale et entre parenthèses, mes petites modifications.

Ingrédients pour 4 :

- 500 g de blancs de poulet
- 2 oignons (1 seul pour moi)
- 2 yaourts nature (2 yaourts sucrés à la vanille)
- 1 cc de curcuma (2 sachets de spigol)
- 1 pointe de piment fort en poudre (1/2 cac de paprika)
- 1/2 cc de cumin en poudre
- 1/2 cc de coriandre en poudre (pas utilisée)
- 1 cs d'huile neutre (j'ai pris de l'huile d'olive)
- 2 échalotes émincées
- 1 cc de persil (oublié)
- sel, poivre
- 1 citron (oublié)

Dans un saladier, mélanger les yaourts et les épices.

Détaillez votre blanc en cubes (petits pour des yakitoris, plus gros pour des brochettes traditionnelles).

Mettez vos morceaux de poulet dans la marinade et réservez au moins 3 heures au frigo (je l'ai laissé une nuit).

Coupez vos oignons en quartiers, montez vos brochettes en alternant viande et quartier d'oignons (je n'ai mis que des petites tranches d'oignons). Réservez le reste de la marinade.

Salez, poivrez et cuisez les brochettes au grill ou au barbecue 10 à 12 minutes (j'ai fait cuire à la poêle en les tournant régulièrement, ça a un peu caramélisé).

Pendant ce temps, faites suer les échalotes émincées et le persil dans une poêle avec l'huile. Mélangez à la marinade et mixez rapidement. Ajoutez un filet de citron, mélangez et réservez au frigo le temps de finir la cuisson des brochettes.

Servez les brochettes accompagnées de la sauce.

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : environ 15 minutes
- Temps de repos : 3 heures mini
- Coût : faible
- Difficulté : facile
- Points ww : 6,5 propoints par personne (7,5 avec le poulet à satiété (avec le yaourt sucré à la vanille).
- Recette approuvée par ma chouquette (19 mois).

Les petites folies de MW : <http://miloumoi.canalblog.com/>

Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de ne pas recopier l'intégralité du texte mais de mettre un lien, c'est plus sympa. Merci ☺ Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !

Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.