



BROCHETTES DE POULET AU CURCUMA ET POIVRE ROSE



Ingrédients pour 4 personnes : 700gr de blancs de poulet, 2 c. à café de curcuma, 3 citrons verts, 1 c. à soupe rase de miel d'acacia, un petit bouquet de coriandre, 1/2 verre de vin blanc, 5 c. à soupe d'huile d'olive, sel, un c. à soupe de baies de poivre rose.

Éliminez les parties blanches du poulet, puis coupez-le en dés et transférez-les dans un saladier. Ajoutez le zeste et le jus de 2 citrons verts, le curcuma dissout dans le vin et 2 c. à soupe d'huile d'olive, mélangez, couvrez avec du film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Hachez grossièrement la coriandre. Dans un petit bol, mélangez le jus du citron vert restant, le miel, la coriandre, l'huile restante, une pincée de sel et les baies de poivre rose. Mélangez bien. Égouttez le poulet, puis préparez des brochettes et cuisez-les dans une poêle bien chaude. Salez légèrement. Servez les brochettes avec la sauce aromatisée au poivre.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2012 ©That's Amore! Tutti i diritti riservati.