

BROCHETTES DE POULET SOJA-MIEL ET DUO DE QUINOA-BOULGOUR



Pour 3 personnes (2 brochettes/pers)

2 filets de poulet coupés en morceaux

3 cuil a soupe de sauce soja

4 cuil à soupe de miel liquide

Sel & poivre

200g de duo de quinoa & boulgour (trouvé chez ... Les nouveaux commerçants)

Une noix de beurre

Déposer les morceaux de poulet dans une boîte hermétique

Arroser les morceaux avec le miel et la sauce soja

Saler et poivrer, puis mélanger l'ensemble et le réserver au frais pendant une bonne heure, voire plus c'est encore mieux

Le temps écoulé, saisir les morceaux de poulet à feu vif dans une sauteuse

Verser la marinade et laisser cuire à feu doux pdt une quinzaine de minutes ~

Pendant ce temps, préparer le quinoa :

Porter de l'eau salée à ébullition

Verser le quinoa puis laisser cuire à feu doux pdt 12 minutes

Egoutter et ajouter une noix de beurre avant de servir.

Pour une jolie présentation dans l'assiette, j'assemble les morceaux de viande sur des brochettes (2 brochettes par pers. avec 4 à 5 morceaux sur chacune) et je sers le quinoa en accompagnement en utilisant des cercles.

