Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Brochette de poulet au citron et miel

Ingrédients

Préparation

Couper les blancs de poulet dans la longueur, en tranches de 1 cm; embrocher sur des bâtonnets en bois ou en bambou et rajouter la marinade préparée avec:
le jus de 3 citron verts, 2 càs de miel, 2 càs de sauce de soja, 1 botte de thym citron ciselé et l'huile d'olive; laisser mariner pendant 30-40 minutes tout en retournant de temps en temps les brochettes pour qu'elles soient bien enrobées de la marinade.

Cuire au four sous le gril ou à la poêle avec un peu d' huile d'olive.

Notes :