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 :

jus de 3 citrons verts, 2 càs de miel, 2 càs de sauce soja le thym ciselé et 4 càs d'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 :