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

Brochettes de poulet mariné

Ingrédients

Préparation

Presser le citron. Recueillir le jus dans un récipient. Ajouter le sel dans le jus afin de le dissoudre. Ajouter trois cuillères d'huile d'olive, le romarin et le thym, l'ail haché très finement. Bien mélanger. Détailler les filets de poulets en morceaux et les ajouter à cette marinade. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer pendant une heure.

Pendant ce temps, laver les tomates, les couper en deux dans le sens de la largeur. Les disposer dans un plat à bords hauts.
Saler, poivrer, ajouter un peu d'huile d'olive et de la chapelure. Mettre au four chaud (180-200°C) pendant 15 à 30 minutes (en fonction de la grosseur des tomates et de leur degré de mûrissement.

Lorsque le poulet a bien mariné, extraire les morceaux de la marinade (que l'on garde) , les enfiler sur des piques à brochettes et cuire sur un grill ou au four bien chaud (200°C). Arroser régulièrement de marinade pendant la cuisson. Le poulet doit être cuit sans être trop sec

Servir avec les tomates qui sortent du four.

Notes :