

BROCHETTES DE POULET AU CITRON

RECETTE DE MOIS |
JUILLET 26



2 Personnes

●●○ Difficulté

€€€ Budget

30 min Temps

LES INGRÉDIENTS

- ▶ 2 blancs de poulet
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 1 citron
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- ▶ Sel, poivre

LA RECETTE

1. Couper le poulet en cubes réguliers.
2. Mélanger le jus de citron, l'huile et les herbes.
3. Laisser mariner le poulet 15 min au frais.
4. Couper le poivron et l'oignon en morceaux.
5. Monter les brochettes en alternant poulet et légumes.
6. Griller 10 à 12 min en les retournant à mi-cuisson.

