



Poulet

Sosaties (brochettes)



12h25 **20 min** **5 min** **12h** **265**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les sosaties

4 **Blanc(s) de poulet**
4 **Abricot(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
0.5 **Oignon(s) rouge(s)**
4 c. à soupe **Confiture
d'abricots**
2 c. à café **Curry**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Vinaigre
d'alcool blanc**
2 feuille(s) **Laurier**
2 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

10 tige(s) **Ciboulette**
1 **Citron(s)**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Oter le pédoncule des poivrons, les épépiner puis les couper en carrés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper les abricots en deux, les dénoyauter puis les couper en cubes.
- 3 Peler l'oignon rouge et le couper en morceaux carrés à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 4 Couper les blancs de poulet en cubes de la taille d'une bouchée. Les mettre dans un saladier avec les poivrons, les abricots, l'oignon rouge et l'ail.
- 5 Ajouter la confiture d'abricot, l'huile d'olive, le vinaigre, le curry, le laurier et les clous de girofle. Assaisonner de sel et poivre.
- 6 Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe et recouvrir le saladier de film alimentaire. Laisser mariner 12 heures au frais.

Étape 2

Cuisson des sosaties

- 1 Embrocher les morceaux de poulet sur des pics à

brochette, en alternant avec les poivrons, les abricots et l'oignon rouge.

- 2 Faire chauffer un barbecue sur feu vif et y faire griller les sosaties sur toutes les faces pendant 5 minutes environ.
- 3 Napper les sosaties de marinade à l'aide d'un pinceau afin qu'elles ne s'assèchent pas pendant la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler finement la ciboulette et couper le citron en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Dresser les sosaties sur des assiettes individuelles.
- 3 Les parsemer de ciboulette et décorer avec quelques quartiers de citron puis déguster bien chaud.