



BROCHETTES DE POULET CURRY & ANANAS

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1/2 ananas frais
- 12 tomates cerises
- le jus d'un citron
- 2 cs de curry
- 1 cs de miel liquide
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

NIVEAU : Facile

CUISSON : 10 min

PRÉPARATION : 75 min

Découper les blancs de poulet en petits morceaux d'environ 2 cm de côté.

Préparer une marinade avec le curry, le jus de citron, l'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre.

Déposer les morceaux de poulet et mélangez bien.

Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure.

Couper l'ananas en cube de 2 cm de côté.

Faire cuire les morceaux de poulet avec les morceaux d'ananas dans une poêle pour les faire légèrement caraméliser.

Confectionner les minibrochettes sur des piques en bois avec un morceau d'ananas, un morceau de poulet et une tomate cerise.