



## Brochettes de poulet à la grecque

PORTIONS

**4**

TEMPS DE PRÉPARATION

**25 minutes**

MARINAGE

**1 heure**

TREMPAGE

**30 minutes (facultatif)**

TEMPS DE CUISSON

**8 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 253; protéines 35 g; M.G. 10 g; glucides 3 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 45 mg; sodium 86 mg

---

### Ingrédients

- 4 poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
- sel et poivre au goût

#### Pour la marinade:

- 60 ml (¼ de tasse) de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Dans un sac hermétique, déposer les ingrédients de la marinade. Secouer et ajouter les cubes de poulet. Fermer le sac et secouer de nouveau afin de bien enrober le poulet de marinade. Retirer l'air du sac. Laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.
- 2 Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 4 Égoutter le poulet et jeter la marinade.

- 5 Piquer les cubes de poulet sur les brochettes. Saler et poivrer.
  - 6 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant les brochettes régulièrement en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 

### Idée pour accompagner:



### Tzatziki

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 0% avec 30 ml (2 c. à soupe) de menthe hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché et 1/4 de concombre anglais pelé et râpé. Saler et poivrer.