

metro



Brochettes de poulet BBQ, sauce au yogourt

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 2:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

MARINADE :

500 ml Yogourt nature
(2 tasses)

20 ml Cari en poudre
(4 c. à thé)

30 ml Ciboulette fraîche, hachée
(2 c. à soupe)

4-5 Sauce tabasco

Au goût, sel et poivre noir

4 Brochettes poulet et légumes Viande express, décongelées

Préparation

Dans un plat peu profond, déposer tous les ingrédients de la marinade. Mélanger et réserver la moitié. Dans l'autre moitié, déposer les 4 brochettes de poulet. Bien les enrober de la marinade et réfrigérer 2 h.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Égoutter les brochettes et les déposer sur la grille du barbecue.

Cuire 12-15 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Servir les brochettes avec la marinade au yogourt réservée.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets

**Équilibrée et désaltérante**

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales**Recettes sans gluten**

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
