

5 15

Brochettes de poulet aux tomates séchées



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

15 minutes

TREMPAGE

**30 minutes
(facultatif)**

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 243; protéines 26 g; matières grasses 11 g; glucides 9 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 23 mg; sodium 161 mg

Pesto aux tomates séchées, vinaigre de vin rouge et miel: un étonnant trio de saveurs!

Ingrédients



Cubes de poulet 450 g (1 lb), sans peau



Oignon rouge 1 petit, coupé en cubes



Pesto aux tomates séchées 60 ml (1/4 de tasse)



Miel 15 ml (1 c. à soupe)



Vinaigre de vin rouge 15 ml (1 c. à soupe)

Préparation

- 1 Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes.
- 2 Piquer les cubes de poulet et les cubes d'oignon rouge sur des brochettes, en les faisant alterner. Déposer les brochettes dans un grand plat creux.
- 3 Dans un bol, mélanger le pesto aux tomates séchées avec le miel et le vinaigre. Badigeonner les brochettes avec la préparation. Saler et poivrer. Couvrir le plat et laisser mariner au frais de 15 minutes à 8 heures.
- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les brochettes. Cuire au four de 12 à 15 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Idée pour accompagner

- Orzo citronné

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 375 ml (1 1/2 tasse) d'orzo al dente. Égoutter. Dans la même casserole, mélanger l'orzo avec 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner

Orzo citronné

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 375 ml (1 1/2 tasse) d'orzo al dente. Égoutter. Dans la même casserole, mélanger l'orzo avec 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché. Saler et poivrer.