

metro



Brochettes de poulet, sauce Véronique

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:12 CUISSON | 0:22 TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 Brochettes de poulet et légumes

30 ml Huile d'olive extra vierge
(2 c. à soupe)

5 ml Paprika
(1 c. à thé)

30 ml Échalote française, émincées
(2 c. à soupe)

60 ml Poivrons verts, émincés
(1/4 tasse)

60 ml Poivrons rouges, émincés
(1/4 tasse)

15 ml Huile d'olive extra vierge
(1 c. à soupe)

Préparation

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

Cuisson au four:

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Mélanger l'huile et le paprika.

Badigeonner les brochettes de poulet et légumes.

Au barbecue: faire cuire les brochettes 4 minutes de chaque côté.

Au four: déposer sur une plaque les brochettes de poulet, faire cuire 12 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes et les poivrons dans l'huile. Ajouter les câpres et laisser mijoter 1 minute.

Incorporer la demi-glace et laisser mijoter à nouveau de 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Servir les brochettes accompagnées de la sauce.

Source : Chef José Trottier

Accords vins et mets

15 ml Câpres au jus
(1 c. à soupe)

190 ml Demi-glace, reconstituée
(3/4 tasse)

Au goût, sel de mer

Au goût, poivre blanc du moulin



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.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose 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.
