

metro



Brochettes marinées au barbecue

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:16 CUISSON | 2:26 TEMPS TOTAL

Ingrédients

MARINADE :

125 ml Huile d'arachide
(1/2 tasse)

30 ml Sauce soya
(2 c. à soupe)

30 ml Jus de citron frais
(2 c. à soupe)

2 Gousses d'ail, hachées finement

10 ml Cassonade
(2 c. à thé)

15 ml Graines de sésame
(1 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre

Préparation

Dans un plat peu profond, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Y déposer les brochettes et laisser mariner au réfrigérateur 2 h (maximum 24 h).

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.

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

Cuire environ 5 à 8 min par côté.

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

4 Brochettes de poulet avec légumes



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 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.
