



## BROCHETTES CHACHLIK DE POULET, ANANAS ET TOMATES MARINÉES AUX ÉPICES

Personnes

4

Temps de  
préparation  
35 min.

Temps de  
marinade  
2 h.

Env. 400 g de blanc de poulet sans peau  
ni os

1 petit ananas

250 g de tomates cerises mûres

1 gros oignon rouge

2 à 3 cuillères à café de pâte de curry  
rouge

125 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe de miel

Zestes et jus d'un citron vert

1 à 2 cuillère(s) à soupe de sauce de soja

Env. 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Sel

1. Laver les blancs de poulet à l'eau froide et les sécher en les tapotant. Les détailler ensuite en dés d'environ 2,5 cm. Peler l'ananas, le couper en quatre et retirer le cœur dur. Couper les quartiers d'ananas en dés. Laver les tomates. Peler les oignons, les couper en quatre, puis en lamelles.

2. Embrocher les ingrédients sur une longue brochette en bois en alternant les dés de poulet, l'ananas, les tomates et l'oignon. Mélanger la pâte de curry, le miel, le lait de coco, les zestes et le jus du citron vert, et la sauce soja. Badigeonner les brochettes de ce mélange et laisser mariner 2 heures.

3. Verser l'huile sur la plancha chaude, y déposer les brochettes et laisser cuire environ 6 à 8 minutes de chaque côté. Saler avant de servir.