

Plat principal

Préparation:

15 min

Repos: 30 min

Cuisson: 40 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 400 gr de blanc de poulet
- 3 betteraves rouges
- 3 càs d'épices pour couscous (ras-el-hanout)
- 5 càs de bouillon de volaille,
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Suggestion

Vous pouvez servir cette brochette avec un peu de boulgour ou de semoule et une sauce au yaourt. Comme boisson, pourquoi pas un thé à la menthe ?

Brochettes de poulet aux betteraves et épices marocaines

- Epluchez et faites cuire les betteraves pendant 30 minutes dans de l'eau bouillante
- Pendant ce temps, découpez le poulet en cube.
- Mélangez les épices et le bouillon de volaille et laissez gonfler quelques minutes.
- Mettez le poulet dans le mélange et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et du sel.
- Couvrez d'un film plastique et réservez au frais durant 30 minutes.
- Une fois les betteraves cuites (celles doivent être bien tendres), coupez-les en cubes. Salez et poivrez-les à votre goût.
- Quand le poulet a reposé 30 minutes, confectionnez des brochettes en alternant poulet et betterave.
- Faites cuire une dizaine de minutes en tournant les brochettes sur toutes les faces.



the
peas
green food