

# Brochettes de dinde caramelisées

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min / Marinade : 2 h

Cuisson : 5 à 6 min env.

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de blanc de dinde

1 cuil à soupe de sauce soja

1 cuil à soupe de miel

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail pressée

1 cuil à café de 5 épices

Préparation :

Coupez le blanc de dinde en lanières

Mettez la viande dans un saladier, puis ajoutez la sauce soja, le miel, l'huile d'olive, l'ail et le mélange 5 épices et bien mélanger le tout, réservez au frais 2 h en mélangeant de temps en temps

Enfilez les lanières de dinde sur des pics en bois et faites dorer les brochettes au grill ou à la poêle ou comme je le fais à l'optigrill.

Accompagnez de frites ou d'une bonne salade de pommes de terre

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!