

Brochettes de poulet au miel et soja

Préparation : 20 min
Marinade : 2 h voir une nuit
Cuisson : 5 à 6 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 4 cuil à soupe de sauce soja
- 4 escalopes de volaille sans la peau
et coupées en cube
- 4 cuil à soupe de miel liquide
- Poivre

Préparation :

Préparez la marinade dans un saladier avec l'huile, l'ail haché,
la sauce soja, le miel et le poivre.

Ajoutez ensuite les morceaux de volaille découpés.

Mélangez bien et laissez reposer.

Plus vous laissez reposer et plus le goût sera intense.

Piquez 3 à 4 morceaux sur des piques à brochettes
selon la grosseur des morceaux.

Faites revenir les brochettes dans une poêle ou sur (l'optigrill)
et recouvrez les de marinade pendant la cuisson.

N'hésitez pas à laisser les brochettes revenir dans la sauce.

Accompagnez de pommes de terre à l'eau ou de chips
lors d'un barbecue

Vous reste plus qu'à passer à table

bon appétit à toutes & tous !!