

Poulet brochette de Kebab

Ingrédients :

2 filets de poulet coupés en cubes, 1 aubergine, 1 poivrons rouge, 1 Malo à 0%, quelques tomates cerises, 1 oignon, 1 citron, 1 gousse d'ail, 1-c-à-c d'huile d'olive, 1 c-à-c de coriandre en poudre, 1 c-à-c de cumin, 1 c-à-c de cannelle, 1 c-à-c de muscade, (OU 1-c-à-s de 4 épices en poudre) sel et poivre.

Recette :

Mixer tous les épices avec l'oignon, l'ail, le jus de citron, le yaourt et une pincée de sel. Enrober les cubes de poulet, filmer le plat et placer 3 heures au frais.

Piquer les morceaux de poulet sur les brochettes en alternant avec des tomates cerises et mettre à griller au four avec des poivrons et des aubergines coupés en petits cubes.