



Brochettes de poulet

Ingredients

- 1/2 tasse de beurre d'arachide
- 1 tasse de lait de coco
- 1 c. à thé de curry moulu
- 1 c. à thé de curcuma moulu
- 1 c. à thé de poivre de cayenne
- 2-3 poitrines de poitrine de poulet, sans os
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivrons, oignons et/ou champignons
- 1/2 c. à thé d'épices plein goût maison
- 2 échalotes vertes, hachées

Préparation

1. Dans le micro-pichet, mélanger le beurre d'arachide et le lait de coco. Faire chauffer au micro-ondes 30 secondes pour ramollir le tout.
2. Mélanger le curry, le curcuma, le poivre de cayenne, le sel et le poivre noir dans un petit bol et ajouter au mélange de beurre d'arachide.
3. Découper les poitrines de poulet en lanières épaisses et embrocher sur des brochettes de bois en interchangeant avec les légumes.
4. Mettre la moitié de la sauce dans un contenant à mariner et mariner le poulet au minimum 30 minutes.
5. Pré-chauffer le MicroGrill 3 minutes en mode cocotte.
6. Cuire les brochettes au MicroGrill 6 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre.
7. Ajouter le reste de la sauce ou tremper les brochettes dedans.
8. Ajouter les graines de sésame rôties et les échalotes vertes au service.