

Brochettes de poulet épicées au fenugrec



Pour 4 brochettes

Préparation : 15 minutes

Repos : Au minimum 1 nuit

Cuisson : 15 à 20 minutes

- 460 g de blancs de poulet
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de thym
- 1 c à café de piment d'Espelette
- 1 c à café de cumin
- 1 c à café de cannelle
- 1 c à café de fenugrec
- Sel

Coupez les blancs de poulet en morceaux de taille identique. Évitez de faire des gros morceaux et ainsi réduire le temps de cuisson.

Préparez la marinade : Dans le bol d'un petit hachoir ou mieux dans un mortier, mixez ou écrasez à l'aide du mortier tous les épices afin de bien écraser les graines de fenugrec. *Si vous utilisez du fenugrec en poudre, vous pouvez sauter cette étape.*

Pressez le citron.

Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive.

Ajoutez le mélange d'épices.

Dans un récipient, placez les morceaux de poulet et arrosez avec la marinade.

Couvrez et laissez macérer une 1/2 journée ou encore mieux une nuit.

Enfilez les morceaux de poulet sur une brochette. *Vous pouvez réaliser cette étape avant le temps de pause.*

Si vous le souhaitez, ajoutez des morceaux d'oignons.

Faites chauffer la plancha ou le barbecue.

Faites cuire les brochettes en retournant de temps en temps pour une cuisson homogène. *Sur la plancha, il faudra compter 15 à 20 minutes selon la taille des morceaux de poulet.*

Dégustez avec de la semoule parfumée ou un riz basmati et quelques légumes grillés (courgettes, poivrons, aubergine...).