

BROCHETTES DE POULET MARINÉES À LA SAUCE BARBECUE

Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 600 g de filet de poulet
- Pour la marinade
- 2 c. à s. de moutarde Savora
- 3 c. à s. de ketchup
- 2 pincées de mélange aromatique (herbes et fleurs)
- 3 c. à s. de sauce Worcestershire
- 2 c. à s. de sauce chili
- 2 poivrons rouges en cubes
- 2 oignons rouges

Préparation:

Découper le poulet et le planter sur des pics en alternant avec du poivron et de l'oignon rouge. Réserver.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et badigeonner les brochettes sur toutes les faces. Laisser reposer 1 heure au frigo.

Cuire les brochettes à la plancha 15 minutes en les retournant régulièrement.

