

# Des idées barbecue : Convivialité et plaisir de manger léger.



## **Brochettes de poulet au miel** : Pour 6 personnes.

6 blancs de poulet  
150g de poivrons  
3 oignons  
1 citron vert  
1 grosse orange  
2 c à s de miel

- Couper la viande en cubes.
- Faire mariner 30min dans un mélange : jus d'une orange+ miel + jus du citron vert + zestes.
- Egoutter la viande.
- Confectionner les brochettes en intercalant viande/poivron/oignon.
- La marinade peut être réduite dans une casserole sur feux doux pour caraméliser et ainsi servir de sauce d'accompagnement.

## **Brochettes de dinde à la coriandre** : Pour 4 personnes.

400g de dinde  
Jus de 2 citrons verts  
2 citrons jaunes  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de gingembre  
2 c à s de coriandre  
1 c à s de cumin en poudre  
8 pruneaux

- Préparer la marinade : huile +jus de citrons verts + gingembre+ coriandre + cumin.
- Couper la viande en cubes et laisser mariner 2h.
- Faire les brochettes avec la viande marinées égouttée + pruneaux + citron jaune en quartiers.



## **Brochettes de poulet à l'indienne** : Pour 8 personnes.

800g de poulet coupé en cubes  
3 yaourts naturels  
2 citrons verts  
2 c à s d'épices TANDOORI  
16 Grains de raisins  
8 Oignons en grelots

- Marinade : mélanger les yaourts avec les épices et le jus des 2 citrons.
- Y faire mariner la viande pdt 2h. la viande prend une couleur rouge.
- Faire les brochettes en intercalent viande/1/2 oignons/raisins.

## **Brochettes d'ananas** : pour 6 personnes.

1 ananas  
3 c à s de sucre glace



- Eplucher et couper l'ananas en cubes.
- Piquer les morceaux sur des brochettes en bois.
- Poser les brochettes sur la grille du barbecue recouverte de papier sulfurisé.
- Laisser cuire 30 minutes en tournant régulièrement.
- Saupoudrer de sucre glace après la cuisson
- Servir tiède avec une boule de glace vanille ou rhum raisins.