BROCHETTES COLORÉES «MAISON» DE POULET

INGRÉDIENTS

- 6 tomates cerises jaunes
- Des escalopes de poulet assez épaisses
- 1 poivron
- 2 tomates rondes
- 1 oignon rouge
- Gros sel, poivre
- Épices, laurier, thym, sarriette

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Tailler en morceaux les escalopes de poulet.

Si vous avez un peu de temps : Faites macérer la viande dans un saladier en la recouvrant d'eau additionnée d'une cuillère d'huile d'olive, 1 c-à-c de sel, du poivre, du curcuma ou autre épice 1 feuille de laurier, du thym ou de la sarriette. Réservez là au réfrigérateur de 2 à 12 heures selon le temps que vous disposez.

Découper le poivron, les tomates rondes en morceaux ainsi que l'oignon rouge.

Vous pouvez commencer la préparation de vos brochettes « maison », en alternant un morceau de poulet, une tomates cerise jaune, du poulet, un morceau de poivron, du poulet, un oignon... comme un collier de perle ....

Le résultat va vous épater, aux couleurs de l'été et tendre à souhait.

.