



Brochette de poulet au miel et à la sauce soja

Ingrédients

Nb de personnes : 8

- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 5 cuillères à soupe de miel
- 5 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1/4 de cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 8 brochettes
- 2 gousses d'ail hachées
- 5 oignons coupés en morceaux
- 2 poivrons rouges coupés en morceaux

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet l'huile, le miel, la sauce de soja et le poivre. Avant d'ajouter le poulet, mettre de côté un petit bol de marinade pour enduire les brochettes lors de la cuisson.
2. Mettre le poulet, l'ail, les oignons et les poivrons dans le bol de sauce et faire mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (ou plus longtemps si possible) .
3. Allumer le barbecue. Égoutter le poulet et les légumes. Enfiler le poulet et les légumes sur les brochettes en les alternant. Huiler légèrement la grille du barbecue. Faire cuire les brochettes de 12 à 15 minutes. Retourner les brochettes et les enduire souvent avec de la marinade pendant la cuisson.