

Brochette de poulet au citron, safran, salade de légumes croquants aux couleurs de l'été |

Recette pour 4 personnes

Description

Saveurs et couleurs pleines de fraîcheur, léger, recette très agréable pour la saison estivale.

L'astuce du chef

Assurez-vous d'une belle coupe pour la salade, plus vous aurez de régularité, et de finesse, meilleure elle sera.

Ingrédients

Brochettes de poulet

- 500 Gr Poitrine de poulet
- 0.50 Unité(s) Citron
- 100 Gr Oignon
- 150 Gr Poivron rouge

- Sel et poivre

Marinade + Finition

- 0.50 Unité(s) Citron
- 50 Gr Oignon
- 10 Unité(s) Pistil de safran
- 100 Ml Huile d'olive
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Gousse(s) Ail écrasé

- Sel et poivre

Salade de légumes

- 150 Gr Concombre anglais
- 150 Gr Poivron jaune
- 200 Gr Tomate
- 100 Gr Échalote française
- 0.50 Unité(s) Citron
- 2 Branche(s) Menthe
- 2 Branche(s) Estragon

- Sel et poivre

Vinaigrette Balsamique

- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 1 Cuil. à soupe Moutarde de dijon
- 30 Ml Huile d'olive

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Brochettes

Détaillez les poitrine en cubes, épluchez l'oignon, coupez-le en morceaux de forme carré. Épépinez le poivron et le couper en forme carré aussi. Tranchez le citron en lamelle, pas trop épaisse.

Marinade

Épluchez l'oignon et le passer à la râpe manuelle (comme le fromage). Zestez le citron et presser son

jus, réunissez tous les ingrédients une fois transformés dans un bol, bien mélanger. Ensuite ajoutez-y les cubes de poitrine de poulet, bien frotter la protéine avec la marinade. Placez le tout au réfrigérateur pour une heure minimum.

Salade

Lavez les légumes, les réserver sur un linge. Coupez le concombre sur sa longueur, videz-le de ses pépins. Coupez des lanières de concombre, puis des petits cubes (brunoise). Réalisez la même découpe avec les autres légumes. L'oignon et l'échalote, les ciseler finement.

Vinaigrette / Herbes fraîches

Dans un bol, fouettez tous les ingrédients ensemble, ajoutez-y le sel et le poivre suivant les goûts. Éffeuillez la menthe et l'estragon. Ciselez grossièrement la menthe, ciselez finement la ciboulette, hachez grossièrement l'estragon

Brochettes

Piquer un cube de poulet sur la brochette en métal, ensuite deux carrés d'oignon, un de poivron rouge, ensuite une tranche de citron pliée sur elle même. Recommencez l'opération avec un cube de poulet...

Finition Marinade sauce

Placez le reste de marinade sur le feu à réduire doucement, ajoutez-y une gousse d'ail écrasée et une cuillère à café de sauce soya.

Assaisonnez les brochettes de poulet, les saisir dans la poêle avec l'huile chaude (ou le BBQ), assurez-vous d'une belle coloration, les retourner régulièrement, durant la cuisson. Vous pouvez finaliser la cuisson dans le four sur une plaque.

Pour le BBQ

Finalisez la cuisson sur la grille supérieure, en cuisson indirecte,

Salade de légumes

Dans un grand saladier, rassemblez toutes les découpes de légumes en brunoise. Ainsi que l'oignon et l'échalote ciselés.

Versez dessus la vinaigrette, ainsi que les herbes fraîches, mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Montage finition

Déposez une jolie cuillère de salade de ratatouille, déposez en partie dessus la brochette de poulet. Arrosez d'un filet de la marinade réduite.

Bon appétit!