

# Brochette de poulet marinée aux saveurs Libanaise, salade d'haricots verts, persillade, croûtons à l'huile d'olive |

Recette pour 4 personnes

## Description

Brochettes de poulet attendrit par une marinade tout en fraîcheur, accompagnée d'une salade croquante et de saison.

## Ingrédients

### Poulet

- 500 Gr Poitrine de poulet
- 1 Cuil. à thé Sumac
- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 2 Unité(s) Lime
- 12 Unité(s) Tomates cerises
  
- Sel et poivre

### Marinade

- 50 Gr Oignon
- 1 Unité(s) Citron
- 10 Pistil Safran
- 60 Ml Huile d'olive
  
- Sel et poivre

### Haricots verts

- 220 Gr Haricots verts
- 2 Gousse(s) Ail
- 6 Branche(s) Persil haché
- 30 Ml Huile d'olive
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 1 Tranche(s) épaisse(s) Miche de pain
  
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **425 F°**

### Mise en place

#### **POULET**

Détaillez les poitrines en cubes (2cm de côté). Dans un bol, les frotter avec le sumac entre les doigts. Détaillez une lime en quatre quartiers, l'autre gardez-le pour la finition lors du montage (zestes).

#### **MARINADE**

Rapez le zeste des citrons, pressez pour en retirer le jus. Épluchez et passer l'oignon dans la râpe à fromage à main.

## **SALADE**

Équitez les haricots, détaillez une brunoise de pain (croûtons), hachez finement l'ail et le persil plat.

### Les brochettes de poulet

Commencez par piquer un quartier de lime sur la brochette, ensuite vous pouvez monter la brochette, exemple :

Un cube de viande, un carré de poivron rouge, un cube de viande, un carré de poivron jaune, une tomate cerise, recommencez. Assurez-vous de l'équivalent d'une poitrine par brochette.

### La marinade

Mélangez la marinade dans un bol avec un fouet, ensuite, badigeonnez abondamment les brochettes à l'aide d'un pinceau.

Une fois bien arrosé de marinade, laissez-les reposer 30 minutes au frigo avant de les cuire.

Déposez les brochettes sur un BBQ bien chaud, assaisonnez de sel. Retournez les brochettes le moment venu. Assurez-vous d'une belle cuisson.

### Salade de haricots verts

## **CROÛTONS**

Dans un bol, mélangez la brunoise de pain avec un bon filet d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Étalez les croûtons sur une plaque de four, passez-les 5 à 6 minutes dans un four chaud (400°F). Attention à la coloration.

## **HARICOTS VERTS**

Dans une bouillante d'eau salée, plongez les haricots verts, laissez-les cuire environ 5 à 8 minutes, goûtez régulièrement de manière à garder un léger croquant. Les égoutter et les plonger dans un bain d'eau glacée.

Égouttez-les à nouveau lorsqu'ils seront bien froids.

Dans un bol, mélangez le persil, l'ail, l'huile d'olive, les zestes de citron, le sel et le poivre.

Ajoutez les haricots et les croûtons, mélanger délicatement, servez.

### Montage

Déposez une belle cuillère de salade de haricots verts et croûtons dans une assiette. Déposez dessus la brochette de poulet, finalisez avec quelques jeunes pousses et des zeste de lime.

**Bon appétit!**