

# Brochette Souvlaki de poulet, sauce Tzatziki maison |

Recette pour 4 personnes

## Description

Belle brochette de poulet et épices servie avec une sauce toute en fraîcheur.

## L'astuce du chef

Cette recette de brochette peut être cuite sur votre barbecue afin d'obtenir un résultat optimal.

## Ingrédients

### Tzatziki

- 75 Gr Concombre
- 1 Gousse(s) Ail
- 125 Ml Yogourt grec nature 0%
- 15 Ml Huile d'olive
- 0.50 Unité(s) Citron
- 1 Cuil. à soupe Aneth
- 1 Poignée(s) Gros sel
- 1 Cuil. à soupe Menthe

### Souvlaki

- 500 Gr Poitrine de poulet
- 2 Gousse(s) Ail
- 100 Gr Oignon
- 1 Cuil. à soupe Moutarde jaune
- 1 Cuil. à thé Origan séché
- 1 Cuil. à thé Jus de citron
- 0.50 Cuil. à thé Curcuma
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 4 Unité(s) Pics à brochette

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **30 mins**

### Mise-en-place

Épluchez et hachez l'ail, réalisez les zestes de citron et pressez le jus du citron.

Hachez l'aneth ainsi que la menthe, épluchez et ciselez l'oignon.

Taillez les poitrines de poulet en cubes.

Épluchez et coupez le concombre en deux sur le sens de la hauteur. Dans un bol, recouvrez-le de gros sel pour le faire dégorger pendant 10 minutes environ.

### La sauce Tzatziki

Passez sous l'eau froide le concombre pour le laver de son sel et coupez-le en petite brunoise (cubes).

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce Tzatziki ensemble, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

### Les brochettes

Dans un grand bol, mélangez les cubes de poitrine de poulet avec tout le reste des ingrédients de la marinade et laissez reposer 15 minutes.

Piquez les morceaux de poulet sur vos brochettes et faites les saisir dans une poêle bien chaude. Terminez la cuisson dans votre four préchauffé. La cuisson de la volaille est parfaite lorsque la température interne est d'au moins 72°C.

### Montage

Sur une assiette plate, placez vos brochettes, avec la sauce froide Tzatziki. Finalisez avec l'aneth hachée et le jus de citron sur les brochettes.

**Bon appétit!**