



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Brochettes poulet et poivron, blé et sauce yaourt

Pour 2 personnes

Très facile

35 min

6.91€ La portion (prix indicatif)

Ce soir, on prépare des brochettes de poulet avec du blé, et une bonne sauce au yaourt pour relever le tout.

Vous aurez donc besoin de 4 pics à brochette, et d'huile d'olive.

Facultatif : si vous avez de l'origan, vous pouvez aussi l'utiliser pour assaisonner la viande.

Les ingrédients

- 125 g de Blé type Ebly
- 2 pièce de Filet de poulet
- 1 pièce de Poivron toute couleur
- 0.5 pièce de Oignon rouge
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 240 g de Yaourt nature
- 1 gousse de Ail
- 2 brin de Menthe fraîche
- 2 brin de Persil plat frais
- 4 c à s de Huile d'olive

Étapes de préparation

**Préparation** : 20 min**Cuisson** : 15 min**Attente** : 0 min

- 1 Lavez le citron (astuce : frottez-le avec du bicarbonate de soude et rincez-le à l'eau).
- 2 Préparez la marinade du poulet dans un bol : mélangez 4 càc d'huile d'olive, la moitié du zeste de citron, la moitié du jus (30 ml), salez et poivez généreusement.
Facultatif : ajoutez ½ càc d'origan sec si vous en avez.
- 3 Coupez 2 filets de poulet en une douzaine de morceaux et ajoutez-les dans la marinade. Mélangez. Mettez le bol de côté.

- 4 Mélangez dans un bol tous les ingrédients de la sauce soit 2 pots de yaourt nature (\approx 240 g), 1 gousse d'ail, 2 brins de menthe, 2 brins de persil et versez le reste de jus de citron (30 ml). Salez (env. $\frac{1}{2}$ càc) et poivrez.

Réservez-la au frais en attendant.

Astuce 1 : utilisez un zesteur ou une râpe pour râper l'ail.

Astuce 2 : pour plus de simplicité, coupez les herbes directement avec des ciseaux au-dessus du bol.

- 5 Lavez un poivron, enlevez le pédoncule et épépinez-le. Coupez-le en carrés d'environ 2 cm.
- 6 Faites la même chose avec la moitié d'un oignon rouge.
- 7 Préparez les brochettes en alternant poulet-poivron-oignon. Conservez la marinade !
- 8 Faites cuire 125 g de blé selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 9 Une dizaine de minutes avant la fin de cuisson du blé, commencez à cuire les brochettes. Faites chauffer l'huile de la marinade dans une poêle à feu moyen (complétez avec de l'huile d'olive si vous n'en avez pas assez). Baissez le feu et ajoutez les brochettes. Faites-les cuire environ 2 minutes par face.
- 10 Servez les brochettes avec le blé, et nappez généreusement avec la sauce au yaourt.