



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Shish kebab au poulet

Pour 3 personnes | Très facile

263 min | **2.78€** La portion (prix indicatif)



Dans cette recette, nous avons sélectionné comme "pain" le naan mais vous pouvez tout à fait choisir à la place des pitas ou des durüms.

Facultatif pour la marinade : ½ càc de thym sec et 1 càc de concentré de tomates pour un côté plus sucré

### Les ingrédients

- **2 pièce** de Filet de poulet
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **15 g** de Yaourt grec nature
- **1 c à s** de Cumin moulu
- **0.5 c à s** de Piment de cayenne en poudre
- **1 c à c** de Paprika
- **1 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Pain indien naan

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 8 min



**Attente** : 240 min

- 1 Coupez 2 filets de poulet en morceaux d'env. 5 cm. Mettez de côté.
- 2 Coupez un oignon en gros morceaux. Mettez les morceaux dans un mixeur et mixez pour obtenir une purée liquide.  
Versez la purée au-dessus d'une passoire fine et appuyez dessus pour extraire un maximum de jus (vous en obtiendrez env. 35 g).
- 3 Préparez la marinade : dans un saladier large, mettez 15 g, soit 1 càs de yaourt, les épices en poudre soit 1 càs de cumin moulu, la moitié d'une càs de piment cayenne, 1 càc de paprika, 1 càc de sel, du poivre, le jus d'oignon et 2 à 3 càs d'huile d'olive (selon si les filets

de poulet sont avec ou sans peau).

- 4 Ajoutez les morceaux de poulet. Mélangez à la main pour bien enrober le poulet de marinade. Filmez et laissez au frais de préférence au moins 4h (une nuit pour un meilleur résultat).
- 5 Si vous utilisez des pics à brochette en bois, faites-les tremper dans de l'eau pour éviter qu'ils brûlent pendant la cuisson.
- 6 Quand le poulet a mariné, passez à la cuisson.  
Préchauffez votre four en fonction grill ou à la température la plus élevée possible sur votre four.  
Préparez une lèchefrite recouverte d'une feuille d'aluminium. Mettez une grille sur la lèchefrite pour y déposer les brochettes dessus.

Astuce : s'il vous en reste, vous pouvez couper des lamelles d'oignon et les disposer sur la plaque : ils vont confire avec le gras de la viande pendant la cuisson. Vous pourrez les ajouter dans vos kebabs, délicieux !

- 7 Préparez les brochettes en enfilant les morceaux de poulet sur les pics.
- 8 Placez ensuite les brochettes sur la grille (perpendiculairement aux barres) et nappez-les avec la marinade restante.
- 9 Faites cuire 5 à 8 min (selon la taille du poulet et vos préférences). Nous vous recommandons de ne pas trop faire cuire la viande pour éviter qu'elle ne soit trop sèche.
- 10 Servez sans attendre : prenez un pain, placez une brochette dedans et pincez la viande avec le pain pour retirer le pic. Vous pouvez ajouter les oignons confits et si vous voulez la sauce et les légumes de votre choix.