

The news record is not available anymore.



**Ces brochettes de poulet hautes en couleur donnent envie de les croquer à pleines dents! Leur secret se cache dans la savoureuse combinaison de légumes croquants et de viande juteuse.**

Il suffit parfois de peu de choses pour transformer un plat de tous les jours en un véritable festin. Ces brochettes font bonne figure et apportent une belle touche de couleur sur chaque assiette. Une recette simple pour impressionner les invités, ou donner aux enfants l'envie de manger des légumes.

Une petite astuce pour s'assurer que la viande est cuite de manière uniforme: après l'avoir saisie, mettez un couvercle sur la casserole et réduisez la température. Le poulet continue ainsi de cuire lentement et l'atmosphère en cuisine devient plus détendue.

Pour le riz à sushi épicé, il est essentiel de bien le rincer pour lui donner la bonne consistance.

### **Brochettes**

- 3 blancs de poulet d'env. 130 g
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre
- 1 citron vert
- 1 cs de miel
- 1 grosse gousse d'ail
- 3 cs de coriandre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 gros oignon rouge

### **Riz à sushi**

- 1 gobelet de riz (200 g)
- 1 tasse d'eau (240 ml)
- 3 cs de vinaigre de riz
- 1 1/2 cc de sucre
- 1/2 cc de sel

1. Eplucher et hacher finement la gousse d'ail.
2. Hacher finement la coriandre.

3. Presser le citron vert.
4. Mettre le tout dans un récipient avec le miel, le sel et le poivre et bien mélanger.
5. Couper le poulet, les poivrons et l'oignon en cubes de 2 cm et les ajouter à la marinade. Couvrir et laisser mariner pendant environ 30 minutes.
6. Pendant ce temps, rincer soigneusement le riz à sushi sous l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit transparente. Bien égoutter.
7. Porter l'eau et le riz à ébullition et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes.
8. Ensuite, laisser le riz gonfler pendant 15 minutes supplémentaires avec le couvercle légèrement ouvert.
9. Mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel et réchauffer. Ajouter le tout au riz.
10. Embrocher en alternant les cubes de poulet, les poivrons et l'oignon sur une longue brochette.
11. Chauffer l'huile dans une poêle et frire les brochettes de tous les côtés pendant 5 à 7 minutes.