

## Brochettes de poulet mariné

### Pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 2 courgettes
- 10 cl de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, le jus d'un demi citron, 1 cuillère à soupe de moutarde, 3 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe de poudre de curry, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre



**Servir:** A déguster bien grillé avec un verre de muscat ou de coteau du layon.

### Variation

Encore meilleur au barbecue. Vous pouvez aussi rouler les brochettes dans des graines de sésame grillées avant cuisson.

- Coupez les blancs de poulet en lanières dans le sens de la longueur.
- Mélanger bien, tous les autres ingrédients sauf les courgettes, dans un saladier, ajoutez le poulet, filmez et laissez mariner au réfrigérateur environ 10 heures.
- Préchauffez votre four à 250°.
- Avec un épluche-légume, faites des lanières de courgettes, et disposez en une sur chaque morceau de poulet. Avec une pique à brochette, enfilez chaque duo de lanières comme un petit serpent.
- Mettez au four pendant 15 minutes en arrosant de marinade toute les 5 minutes.

## Conseils

Évitez « d'oublier » la marinade trop longtemps, elle risquerait de fermenter. Attention de ne pas faire brûler la courgette. Ne salez pas trop la marinade, la sauce soja l'est déjà beaucoup.