



La recette de Geneviève Brochettes de poulet ananas

Brochettes de poulet ananas

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients : 4 blancs de poulet ; 1 ananas de 800 g ; 1 cuillère à soupe de sauce soja ; 1 cuillère à soupe de rhum brun ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 citron vert ; sel ; poivre et quelques feuilles de menthe fraîche ciselée.

Matériels : 12 Brochettes en bois, 1 Plat creux, 1 grande poêle.

Opérations :

- Couper les blancs de poulet en cubes. Les disposer dans un plat creux.
- Éplucher l'ananas, le détailler en cubes de la même taille que les blancs.
- Réserver les morceaux et garder le jus pour la marinade.
- Laver et sécher le citron. Le zester. Et presser le jus.
- Préparer la marinade : les jus d'ananas et de citron, l'huile, la sauce soja, le rhum, sel et poivre.
- Verser la marinade sur les cubes de poulet et faire mariner 1 heure.
- Égoutter la viande, et les ananas.
- Monter la brochette en alternant poulet et ananas.
- Chauffer vivement une poêle et faire dorer les brochettes pendant 6 à 8 minutes en les retournant souvent.
- Les réserver au chaud dans un plat.
- Porter à ébullition la marinade dans la poêle pour la faire réduire et la verser sur les brochettes.
- Parsemer de menthe, et des zestes de citron.

Le petit truc : l'ananas frais Victoria, peut-être remplacé par des ananas en morceaux surgelés. Bien respecter le protocole de décongélation.

Compter autant de cubes d'ananas que de cubes de poulet.

Accompagnement d'une écrasée de pommes de terre ou purée de patates douces

Les brochettes peuvent aussi être cuites à la plancha.

