

PRÉPARATION : 10 MINUTES

MACÉRATION : 1 HEURE OU TOUTE UNE NUIT

4 PORTIONS

BROCHETTES DE POULET AU CITRON



INGRÉDIENTS

580 g de poitrine de poulet désossée et sans la peau (2 demi-poitrines)

1 poivron jaune

½ tasse d'oignon rouge (¼ d'un oignon)

4 brochettes

Marinade

2 c. à soupe de mayonnaise

¼ tasse de coriandre fraîche, hachée

2 gousses d'ail, émincées

1 citron (jus et zeste)

PRÉPARATION

- 1 Couper le poulet en 16 cubes de même grosseur.
- 2 Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la coriandre, l'ail, le jus et le zeste de citron. Ajouter les cubes de poulet et les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Couper le poivron en 12 morceaux. Couper l'oignon en 12 tranches.
- 4 Faire tremper les brochettes en bois dans l'eau pendant quelques minutes afin d'éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson. Sur 4 brochettes, enfiler tour à tour les cubes de poulet, les tranches d'oignon et les morceaux de poivron.
- 5 Préchauffer le barbecue à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Retourner les brochettes à mi-cuisson. Cuisson au four : Préchauffer le four à 450 °F. Déposer les brochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Enfourner et cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.

Valeur nutritive

PAR PORTION

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

4 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	219 Kcal
Protéines	33 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Lipides	6 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	107 mg
Sodium	117 mg
Potassium	642 mg
Phosphore	336 mg

Servir avec une salade de légumineuses ou une salade de chou (page 11).