

GOOD SESAME



Delight Recettes

Brochettes de poulet au halloumi

Envie de brochettes mais ce n'est pas la saison...voici quelques alternatives...

Ingrediénts **Etapes** **Équipements**

- Ø 80g de halloumi Ou Cheddar ou Bergues
- Ø 200g de poulet
- Ø 1/2 oignon rouge
- Ø 1/4 poivron vert Ou brocoli et/ou champignons
- Ø Herbes de provence à volonté
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Ø 1/2 entier de jus de citron
- Une pincée de sel
- poivre à volonté

Ingrediénts **Etapes** **Équipements**

- 1 Découper le poulet et le faire mariner avec le jus du citron, 1 CS d'huile d'olive et 2 CS d'eau et des herbes de Provence une vingtaine de minutes minimum.
- 2 Découper le fromage en cubes, l'oignon en 4 et le poivron en morceaux.
- 3 Enfiler sur des pics à brochettes (mouiller les pics s'ils sont en bois) en alternant les morceaux.

- 4 Disposer une plaque à four avec du papier cuisson.
- 5 Faire cuire une vingtaine de minutes au four en retournant les brochettes à mi cuisson.
- 6 Parfait avec des légumes grillés en même temps au four.

« Je refuse de laisser le stress influer sur ma santé. » *Appli Iam*

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr