

Des vers pour ...

SEM 51 du 15 au 20 décembre 2025

GOOD SESAME



Delight Recettes

Brochettes de poulet au halloumi

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

Ingrédients Étapes 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

Ingrédients **Étapes** 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 influencer sur ma santé. » Appli Iam

Sonia GABORIEAU

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