

Brochettes poulet abricots plancha ,barbecue



Brochettes poulet abricots plancha

115 CALORIES 1 SP par brochettes

Ingrédients pour 8 brochettes

600 g d'escalopes de poulet

2 cuillères à soupe d'huile

30 ml de Jus de citron

4 Abricots

Curry

Sel

Poivre

Miel (facultatif pour adoucir)

Préparation

Coupez les escalopes de poulet en morceaux et déposez les dans un plat

Coupez les abricots en 4.

Mélangez l'huile ,le jus de citron .. Saupoudrez de curry . Salez et poivrez

Versez la préparation jus de citron huile sur les morceaux de poulet et les morceaux d'abricots.

Salez et poivrez et laisser macérer pendant 1h au frigo

Confectionnez vos brochettes en alternant morceaux de poulet et abricots

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire vos brochettes entre 12et 15 mn selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.

Servez chaud.