

Brochette de poulet au maïs

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- 400 g de blancs de poulet désossés
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c à café de curry
- 1 poivron rouge
- 1 épis de maïs
- Sel
- Poivre



Recette:

- Découpez le poulet en morceaux pouvant se mettre facilement sur une brochette (2 x 2 cm)
- Préparer dans un plat à salade la marinade : l'huile, le curry, le citron, sel et poivre.
- Plongez-y les morceaux de poulet et remuez bien. Laissez mariner 15 minutes.
- Ebouillantez le poivrons et coupez-le ensuite en dés de 2 x 2 cm.
- Coupez également l'épis de maïs en rondelle de 1 cm de côté.
- Enfilez ensuite le poulet, le poivron et le maïs sur une brochette.
- Placez sur un plat allant au four, badigeonnez du reste de marinade, salez et poivrez.
- Faites cuire à 200°C pendant 20 minutes.