

Brochettes de Poulet au Pamplemousse à la Plancha

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 20 min

Ingrédients:

- | | |
|----------------------|---|
| - BLANC(S) DE POULET | 3 |
| - PAMPLEMOUSSE(S) | 2 |
| - CITRON(S) | 1 |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Coupez le poulet en gros cubes.
- Pressez le citron et ½ pamplemousse.
- Faites mariner les cubes de volaille dans le jus d'agrumes au moins 1 heure. Salez et poivrez.
- Pelez à vif le pamplemousse rose et détaillez-le en gros dés.
- Préchauffez la plancha.
- Faites tremper les piques à brochette dans de l'eau puis piquez vos morceaux de viande marinés alternativement avec les dés de pamplemousse.
- Saisissez les brochettes à la plancha chaude sur toutes les faces.
- Salez et poivrez.

