

Brochettes de poulet à l'orientale

Bonjour à toutes et tous

Comme beaucoup, chez nous, l'été et les repas du week-end sont souvent synonymes de brochettes et saucisses grillées. Si pour les secondes, nous avons un excellent boucher/charcutier à proximité, pour les premières sont toujours des réalisations 100% maison. C'est simple, facile, rapide, moins onéreux que ce que l'on trouve dans le commerce. Cela demande juste un peu d'organisation pour réaliser une marinade gouteuse qui dure suffisamment de temps pour parfumer la viande. Le seul frein est l'imagination.

Dans ce thème, j'ai voulu proposer à ma table des basées sur de la viande blanche, moins polluante que le boeuf. Côté 'viande' le [poulet](#) m'a semblé tout indiqué, et côté assaisonnement, une marinade épicée au cumin et ras el hanout. Des tranches d'aubergines pour compléter, quelques tomates cerises, rien de sorcier. Après marinade et cuisson, ces brochettes poulet orientale se sont révélées gouteuses et très parfumées. Viande tendre grâce à la marinade, relevée sans trop l'être. Petits gourmands, grands gourmands, invités de passage ont été conquis.

Je m'étant suis gardée la recette de côté pour d'autres itérations, je vous partage également. Si vous cherchez une préparation de brochettes originale, elle peut être candidate. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



Brochettes poulet à l'orientale

Recette : Brochettes poulet à l'orientale

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de filets de poulet
- 15 -20 tomates cerises
- 1 petite aubergine
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil haché (une dizaine de brins)
- 3 cuillères à soupe rases de ras-el-hanout
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de noix (ou jus de citron si vous n'en avez pas)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Réalisation

Étape 1 : Préparation de la marinade

- Lavez votre aubergine, retirez le pédoncule et coupez la en grosses tranches épaisses d'au moins 3 cm. Mettez les à griller sous le grill du four jusqu'à ce qu'elles dorent sur la première face. Retournez les et itérez.
- Entre temps, coupez le poulet en gros cubes (2-3cm de large), et réservez les dans un plat creux ou une boîte en plastique plate.
- Hachez l'ail et le persil. Dans un bol, mélangez les épices, un peu de poivre, l'huile, vinaigre, ail et persil haché, et 5-6 cuillerées à soupe d'eau.
- Versez la marinade sur le poulet, enrobez bien. Une fois les aubergines dorées et refroidies, ajoutez les au poulet. Enrobez également de la marinade.
- Mettez à mariner pendant au moins 2 heures [vous pouvez laisser plus longtemps, et dans ce cas, n'hésitez pas à

venir mélanger poulet/aubergine avec la marinade de temps en temps.]

Étape 2 : cuisson.

- Récupérez votre poulet mariné et vos aubergines. Coupez les aubergines en quart de tranche. Lavez vos tomates cerises et conservez les à proximité.
- Sur des brochettes, dressez en alternance poulet, aubergine, tomate jusqu'à épuisement de vos ingrédients.
- Pour la cuisson :
 - Au barbecue, à compter de 2 minutes par face
 - A la poêle : faites chauffer un peu d'huile d'olive, saisissez les brochettes 1 minute par face, et laissez terminer la cuisson 5 minutes à feu doux

Salez ces brochettes poulet à l'orientale en fin de cuisson et servez chaud

Astuces :

- *Accompagnement suggéré* : de la semoule, pommes de terre, ou encore des aubergines grillées [et éventuellement épicées au ras el hanout].
- *A l'avance* : n'hésitez pas à lancer la marinade la veille, meilleur cela sera

