

BROCHETTES DE POULET CARAMELISEES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes



Ingrédients :

- 4 blancs de poulet (200 g chacun)
- 1 bouquet de bettes
- 1 bouquet de menthe
- 50 cl de fond de veau
- huile de pépins de raisin
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de sauce soja
- sel, poivre
- bâtonnets de réglisse

Découpez les blancs de poulet en gros dés. Enfilez 3 cubes de poulet sur chaque bâtonnet de réglisse (préalablement coupé en deux dans le sens de la longueur).

Mélangez le fond de veau avec le sirop d'érable et la sauce soja. Ajoutez la menthe finement hachée et poivrez.

Placez les brochettes dans un récipient plat, ajoutez la marinade et laissez reposer 1 heure en retournant les brochettes régulièrement.

Ajoutez à peine un peu de sel (en réduisant, la sauce sera salée) et du poivre.

Faites revenir les brochettes dans une poêle avec de l'huile d'olive et laissez cuire 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées. Réduire la marinade aux trois quarts.

Servez les brochettes avec la sauce et les bettes simplement braisées.