

BROCHETTES DE POULET GRILLÉ AVEC TREMPETTE PIQUANTE AU YOGOURT

Pour cuisiner le poulet, vous ne pouvez pas vous tromper avec le combo classique d'ail, oignon et citron du mélange à frotter pour poulet et volaille Vermont Castings. Jumelez ces succulentes brochettes de poulet grillé à une trempette piquante au yogourt grec pour des brochettes au goût renouvelé.

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUISSON: 15 minutes

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS:

Jus de 1 citron, divisé

4 c. à thé (20 ml) de mélange à frotter pour poulet et volaille Vermont Castings, divisé

1 tasse (250 ml) de yogourt grec

1 gousse d'ail, hachée

2 ½ c. à table (30 ml) de persil haché

1 lb (700 g) de poitrine de poulet désossée et sans peau

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra vierge

1 c. à table (15 ml) d'origan fraîchement haché

INSTRUCTIONS:

1. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron, 1 c. à thé (5 ml) de mélange à frotter pour poulet et volaille Vermont Castings, le yogourt grec, l'ail et le persil. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer.
2. Couper le poulet en morceaux de 1 po (2,5 cm) et le déposer dans un sac en plastique à fermeture éclair.
3. Dans un petit bol, fouetter le reste du jus de citron, 2 c. à thé (10 ml) de mélange à frotter pour poulet et volaille Vermont Castings, l'huile et l'origan et verser sur le poulet dans le sac, en remuant pour combiner.
4. Fermer le sac à fermeture éclair et poser le poulet au réfrigérateur pour le laisser mariner de 5 à 8 minutes.
5. Préchauffer le gril à feu moyen élevé. Nettoyer les grilles puis les badigeonner d'huile.
6. Retirer le poulet du sac et enfiler les morceaux sur 4 brochettes Vermont Castings.
7. Saupoudrer de 1 c. à thé (5 ml) de mélange à frotter pour poulet et volaille restante et déposer sur des grilles.
8. Griller, avec le couvercle fermé, en retournant une fois, jusqu'à ce que le poulet soit doré et atteigne une température interne de 165 °F (74 °C), de 13 à 15 minutes.
9. Retirer le poulet dans un plat et servir avec une trempette de yogourt grec



VERMONT  CASTINGS