

Brochettes de foies de volaille grillées

durée totale **15 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
513 kJ / 122 kcal

Matières grasses: **4,1 g** Protéines: **14 g**
Glucides: **6,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

240 g de foies de poulet
6 càs [Sauce Yakitori -
Nappages & Marinades
Kikkoman](#)

ou
4 càs [Sauce soja sucrée
Kikkoman](#)

or **Sauce for chicken liver kebabs:**
1 càs honey
2 càs red wine
2,5 càs [Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman](#)
0,5 càs d'huile végétale
0,5 càs de sansho (ou de poivre
blanc)

PRÉPARATION

Étape 1

Retirer les veines et les caillots de sang des foies de poulet, laver les foies, les essuyer, les couper en morceaux de 15 g et les enfiler sur des brochettes.

Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes de foies de poulet 3 minutes au feu moyen en les couvrant. Retourner les brochettes et faire encore revenir une minute. Mettre les brochettes sur une assiette et conserver au chaud.

Étape 3

Récupérer l'huile qui reste dans la poêle. Ajouter la Sauce Yakitori ou la Sauce soja sucrée Kikkoman et réchauffer. Remettre les brochettes dans la poêle et les remuer pour qu'elles soient entièrement nappées de sauce.

Étape 4

Disposer les brochettes sur une assiette, saupoudrer de sansho (ou de poivre blanc) et servir.