

Brochettes de poulet et oignon grillées

durée totale **20 min.** 5 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
501 kJ / 119 kcal

Matières grasses: **4,6 g** Protéines: **11,6 g**
Glucides: **7,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g de poulet désossé (cuisse ou blanc p. ex.)
1 oignon nouveau
6 càs Sauce Yakitori - Nappages & Marinades Kikkoman

ou:
4 càs Sauce soja sucrée Kikkoman
0,5 càs d'huile végétale
0,5 càc de shichimi (ou de piment)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le poulet en morceaux de 5 g. Couper l'oignon en rondelles de 3 cm.

Étape 2

Enfiler sur des brochettes dans l'ordre poulet, oignon, poulet, oignon, poulet (avec le côté peau de la viande sur le dessus).

Étape 3

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes 3 minutes à feu moyen avec le côté peau sur le dessous (en les couvrant). Retourner les brochettes et faire encore revenir une minute. Mettre les brochettes sur une assiette et conserver au chaud.

Étape 4

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 5

Disposer les brochettes sur une assiette, saupoudrer de shichimi (ou de piment) et servir.