

# **BROCHETTES DE POULET**

**Nombre de personnes :4**

## **Ingrédients**

- 3 filets de poulet (environ 500 g)
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée finement
- Thym
- Sel, poivre

## **Préparation**

- Couper les escalopes de poulet en dés assez gros, pour faire des brochettes.
- Préparer la marinade en mélangeant : moutarde, huile, ail, thym, sel, poivre.
- Faire tremper les morceaux de poulet dans la marinade pendant au moins deux heures.
- Préparer des morceaux d'oignons et de poivrons.
- Confectionner les brochettes avec la viande et les légumes.
- Faire cuire au barbecue, à la plancha ou au four.