Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 minutes** **Temps de cuisson : 15 minutes**



BROCHETTE DE POULET MARINÉE ET POÊLÉE DE COURGETTES.

Un plat simple et savoureux où le poulet mariné, tendre et parfumé, s'accorde parfaitement avec la fraîcheur croquante des courgettes poêlées.

- **Les Brochettes de Poulet** sont sélectionnées par **Didier de la Ferme du Cantal,** garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, sont cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



1 Brochette de Poulet marinée
200grs



Courgette
300g



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel et Poivre

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez et coupez les courgettes en petits cubes ou tranches fines. Hachez l'ail

ÉTAPE 2

Dans une poêle, faites revenir l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes, sel, poivre. Faites sauter à feu moyen-vif pendant 10 à 12 minutes, elles doivent être dorées mais encore un peu fermes (al dente).

ÉTAPE 3

Dans une poêle chaude , feu moyen vif, déposez les brochettes sans trop les serrer. Faites cuire 3/4 minutes en les retournant régulièrement pour une cuisson uniforme. Vérifiez que le poulet est bien cuit à cœur (plus de jus rosé, chair blanche et ferme). Vous pouvez défaire les brochettes pour les faire cuire plus facilement.

ÉTAPE 4

Servez le tout et dégustez.



CONSEILS ET ASTUCES

Alternative cuisson au four :

- Préchauffez à **200°C (chaleur tournante)**.
- Disposez les brochettes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour **20 à 25 minutes**, en les retournant à mi-cuisson.