

BROCHETTES DE POMMES ET POULET SAUCE CITRONNÉE

- 6 personnes
- Cuisson : 15 mn
- Temps de préparation : 20 mn



Ingrédients :

2 pommes Golden

3 blancs de poulet

huile d'olive, sel, poivre au moulin

Sauce : 15 cl de yaourt grec, 1 c à soupe de miel liquide, 1 c à soupe de jus de citron frais, 1 c à café de gingembre confit finement haché, 1 c à soupe de moutarde

Dans un bol, versez tous les ingrédients de la sauce et mélangez bien.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire. Gardez au frais.

Coupez les pommes en quatre, ôtez le coeur puis coupez chaque quartier en trois, puis en deux dans la longueur.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et mettez les pommes à dorer sur les deux faces.

Découpez les blancs de poulet en cubes de la taille d'une bouchée, salez et poivrez.

Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle et mettez les morceaux de poulet à cuire sur les deux faces.

Confectionnez des petites brochettes en mettant un morceau de pomme et un cube de poulet sur des petites piques en bois.

Repassez au chaud si besoin et servez avec la sauce en accompagnement.

Facultatif : vous pouvez présenter vos petites brochettes en les saupoudrant de cacahuètes pilées.