




Brochettes de poulet au citron, beurre d'estragon et pain grillé



La différence est là.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** blancs de poulet suisses d'env. 140 g chacun, à faire couper par le boucher en dés d'env. 3 cm
- 200 g** gros champignons bruns
- 120 g** beurre ramolli
- sel
- poivre du moulin
- 1 cs** jus de citron
- 3 brins** estragon
- 4 tranches** pain paysan consistant

Valeurs nutritives

Une portion (sans salade) contient:

- 540** kcal
- 41 g** de protéines
- 23 g** de glucides
- 30 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

- 1** Faire rouler les dés de blancs de poulet dans le rub au citron. Appuyer fermement sur le rub pour qu'il adhère, couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant env. 30 minutes.
- 2** Nettoyer les champignons et, selon leur taille, les couper en deux. Pour le beurre d'estragon, fouetter le beurre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse, saler, poivrer et ajouter le jus de citron. Effeuilier l'estragon, le couper finement et le mélanger avec le beurre. Réserver au frais.



La différence est là.

- 3 Piquer alternativement un dé de blanc de poulet et un champignon sur les piques à brochettes. Sur un gril préchauffé, faire ensuite griller les brochettes env. 6-8 minutes des deux côtés à chaleur indirecte.
- 4 Faire en même temps griller le pain à chaleur directe. Enlever le pain et les brochettes du gril, enduire le pain avec le beurre d'estragon et le servir avec les brochettes de poulet. Accompagner d'une salade composée.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.