

# BROCHETTES GRECQUES AU POULET VÉGANE

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Filet  
Chicken Style Garden Gourmet

1/2 concombre tranché

2 grosses tomates, tranchées

1 poivron rouge, coupé en dés

1 oignon rouge, coupé en quartiers

2 gousses d'ail, écrasées

1 citron

2 cuillères à soupe d'alternative au  
yogourt végétalien (ou yogourt  
faible en gras)

2 pains plats

une poignée de thym et d'origan  
frais, hachés (ou 2 cc séchés)

1cc d'huile d'olive

🍴 2 PORTIONS

🕒 22 MIN

Ces brochettes sont simples mais délicieuses ! Si tu n'as pas de brochettes, tu peux utiliser la marinade et faire cuire nos poitrines de poulet entières au four.

## PRÉPARATION

### 1. Préparation des poitrines de poulet

Mélange le yaourt, l'huile d'olive, un peu de zeste de citron et un filet de jus, l'ail écrasé, les herbes et une bonne pincée de sel et de poivre dans un bol. Coupe les poitrines de poulet en morceaux et ajoute-les à la marinade.

### 2. Préparation des brochettes

Enfile des morceaux de poitrines sur des brochettes en bois ou en métal avec des morceaux de poivron et d'oignon. Fais griller les brochettes pendant 10 à 12 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et carbonisées sur les bords. Sinon, fais rôtir au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### 3. Bon appétit!

Fais griller les pains plats sous le gril quelques instants pour les réchauffer. Pèle le concombre en longs rubans et tranche les tomates. Sers les brochettes avec le pain chaud, les tomates et le concombre.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**