Chich taouk, brochettes de poulet au citron et à l'ail

Des brochettes de poulet marinées au yaourt, au citron, à l'ail et au paprika, grillées jusqu'à être tendres et légèrement dorées.

4 personnes	15 min préparation	15 min cuisson	30 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 800 g de blancs de poulet en cubes
- 150 g de yaourt nature
- 4 gousse d'ail
- 1 citron
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de paprika
- 40 ml d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 2 poivrons

Préparation

1. Mettre l'ail, le yaourt, le jus de citron, le concentré de tomate, le paprika, l'huile, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer.
   15 sec / vitesse 6
2. Verser la marinade sur le poulet et laisser mariner 3 heures au frais.
3. Enfiler le poulet sur des piques en alternant avec des morceaux de poivron.
4. Griller 12 à 15 minutes en retournant régulièrement.
5. Servir avec du riz, de la sauce à l'ail et des pains pita.

Le conseil de Tiha
Marine toute une nuit si tu peux : le yaourt attendrit le poulet et le rend très moelleux.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.