



Collations

Plats d'accompagnement

## **Satés de poulet aux agrumes**

**Pour 8 personnes.**

### **Ingrédients**

800 grammes poulet (en blocs de 2,5 cm)

1 poivron rouge (Pièces blanchies)

1 poivron jaune (Pièces blanchies)

4 oignons (petit, en tranches)

1 cuillère à soupe d'herbes hachées

### **Pour la marinade**

2 oranges (jus, zeste râpé)

2 citrons verts (jus, zeste râpé)

8 cuillères à café de miel

4 cuillères à café d'huile d'olive

pincer cumin en poudre

poivre

sel

### **Méthode de préparation**

Mélangez tous les ingrédients pour la marinade. Incorporez-y les dés de poulet et mettez la préparation au réfrigérateur pendant 2 heures. Garnissez des bâtonnets de poulet et d'autant de légumes que vous le désirez.

Faites cuire les satés sur le barbecue bien chaud pendant 12-15 minutes, en les badigeonnant régulièrement de marinade. Saupoudrez les satés d'herbes du jardin juste avant de servir.

### **Ustensiles de cuisine**

Barbecue

