Betty Bossi

Brochettes au romarin

Préparation: env. 35 min. Marinade: env. 2 heures. Grillade: env. 8 min
Pour 8 brochettes

4	**blancs de poulet** (d'env. 150 g), en 2 en long, puis en 4 en largeur	
16	**pommes de terre nouvelles,** cuites, coupées en deux	
8 brins	**de romarin** (d'env. 25 cm), aiguilles retirées (laisser 2 cm)	piquer poulet et pommes de terre sur les brins ou sur des brochettes de bois

Marinade au romarin

1 c. à soupe	**de jus de citron**	
4 c. à soupe	**d'huile d'olive**	
1	**gousse d'ail,** pressée	
	romarin, grossièrement haché (1 c. à soupe)	bien remuer le tout, badigeonner les brochettes. Couvrir et laisser mariner env. 2 heures au réfrigérateur. Enlever la marinade

Grillade

Gril à charbon de bois: env. 8 min à braise ardente, tourner 1–2 fois.
Gril à gaz ou électrique: env. 8 min à chaleur maximale, tourner 1–2 fois.

½ c. à café	**de sel**	saler les brochettes

Par personne: lipides 14 g, protéines 40 g, hydrates de carbone 37 g, 1835 kJ (439 kcal)

Recette Betty Bossi
La volaille tout en finesse / 2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch