

# BROCHETTES DE POULET

LA BBQ

naturelle & bio by Øscar

## MIEL & PETITS LÉGUMES



 Difficulté  
Facile

 Préparation  
10 min

 Cuisson  
15 min

 Temps Total  
25 min

## INGRÉDIENTS / 4 PERS.

miel  
huile d'olive  
coriandre, cumin  
sel, poivre  
notre délicieuse BBQ à volonté !

4 blancs de poulet  
1 poivron  
1 courgette  
champignons de Paris

## PRÉPARATION

### Pour votre marinade

1. Préparez vos légumes. Videz le poivron et coupez les extrémités de la courgette.
2. Coupez les blancs de poulet et les légumes en gros dés.
3. Laissez le tout mariner dans de l'huile d'olive, de la coriandre, du cumin et une généreuse c. à soupe de miel. Salez, poivrez.
4. Gardez votre marinade. Rajoutez du miel.

### Pour vos brochettes

1. Sur des pics à brochette, alternez blancs de poulet et légumes.
2. Faites cuire au barbecue pendant 2-3 minutes de chaque côté. Badigeonnez de votre marinade pendant la cuisson.

### Pour votre sauce

On s'occupe de tout avec notre délicieuse BBQ naturelle & bio. Vous n'avez plus qu'à plonger !

## LE TIPS BY ØSCAR

Laissez mariner votre viande et vos légumes la veille !

#legrandplongeon

Retrouvez nos inspirations recettes sur



[www.byoscar.com](http://www.byoscar.com)



[byoscar.paris](https://www.facebook.com/byoscar.paris)



[byoscar.paris](https://www.instagram.com/byoscar.paris)