



Phase: **D'attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Brochettes de poulet**

Calorie 260 par personne	Préparation 10 min	Cuisson 15 min
------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 blanc de poulet
- 1 c. à café de moutarde forte
- 1/2 c. à café de jus de citron
- 5 cl d'eau chaude
- 1/2 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 pincée d'ail séché
- 1 c. à café de lait écrémé
- 1/2 c. à café de Maïzena

Préparation

Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Coupez le blanc de poulet en gros morceaux et mettez-les dans un saladier.
3. Dans un bol, mélangez la moutarde, le jus de citron, l'ail et le mélange eau chaude et bouillon de poule.
4. Versez les 3/4 de la préparation sur le poulet.
5. Mélangez bien et mettez le tout au réfrigérateur 2 heures.
6. Au bout des 2 heures, enfilez les morceaux de poulet sur des pics à brochette.
7. Faites-les rôtir au four chaud 15 minutes.
8. Délayez la maïzena dans le lait.
9. Dans une petite casserole, versez le quart de préparation restant et le mélange avec le lait.
10. Faites réchauffer le tout, tout doucement, jusqu'à épaississement de la sauce.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire