

BROCHETTES DE POULET À LA LIME ET À LA CORIANDRE

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche (les tiges et les feuilles), bien tassée
 - 4 oignons verts, coupés en tronçons
 - 2 c. à thé de gingembre frais
 - 2 gousses d'ail, coupées en morceaux
 - 1 lime, le zeste et le jus
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 1/3 t de vinaigre de riz
 - ¼ t de miel liquide
 - 8 hauts de cuisses de poulet, désossés et sans la peau
 - 8 brochettes de bois, trempées dans l'eau 30 minutes, ou de métal
 - 1 oignon coupé en gros quartiers
 - 2 poivrons coupés en gros morceaux
 - Sel et poivre
-

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 C.
2. Au mini-robot culinaire, réduire la coriandre, les oignons verts, le gingembre, l'ail, le zeste et le jus de lime, le vinaigre de riz, le miel ainsi que l'huile en purée lisse. Verser dans un plat en verre.
3. Déposer les morceaux de poulet dans le plat et bien enrober de marinade. Réfrigérer 2 heures ou toute une nuit.
4. Enfiler les morceaux de poulet, les quartiers d'oignons et les morceaux de poivrons sur les brochettes trempées. En
5. Enfourner les brochettes pour 15 minutes.

TRUC : Ne jetez plus les tiges de coriandre ! Les marinades, comme celle-ci, sont un excellent prétexte pour utiliser les tiges et ainsi éviter le gaspillage. Plus encore, si le bouquet que vous avez entre les mains possède des racines, après les avoir bien lavées, ajoutez-les, elles aussi, aux autres ingrédients. Votre marinade n'en sera que plus savoureuse.

[sources : coup de pouce et ricardocuisine.com](#)