



Marinade pour brochette de poulet



INGRÉDIENTS :

- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 1/3 de tasse de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 grosse carotte coupée en tranche
- 1 ou 2 feuilles de laurier
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- 4 grains de poivre entier

PRÉPARATION :

1. Dans un bol à mélanger, bien mélanger tous les ingrédients
2. Placez les cubes de poulet dans un plat pouvant être fermé à l'aide d'un couvert (ou un grand Ziplock)
3. Versez la marinade sur les cubes de poulet et refermez le plat
4. Placez au frigo pour environ 3 heures afin de bien laisser mariner le tout

Pour environ 4 bonnes brochettes (environ 3 poitrines de poulet désossées)