

Brochettes de poulet au cari et à l'ananas



Découvrez notre délicieuse recette de brochettes de poulet au cari et à l'ananas, une combinaison savoureuse d'épices et de douceur tropicale. Ces brochettes grillées offrent un équilibre parfait entre saveurs salées et sucrées, idéales pour les rassemblements estivaux.

Préparation 75 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 4

Glucides 21

Fibres 3

Protéines 32

Sodium 80

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet (ou environ 500 g / 1 lb), coupées en cubes
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
- 750 ml (3 tasses) d'ananas frais, coupé en cubes
- 2 petits poivrons rouges, coupés en cubes

- 8 brochettes en métal ou en bois trempées, dans l'eau pendant 30 minutes

Note : Pour une version faible en FODMAP, utilisez du yogourt sans lactose et une poudre de cari sans ail ni oignon.

Préparation

1. Dans un grand contenant hermétique, déposer le yogourt et la poudre de cari et mélanger.
2. Ajouter le poulet, fermer le contenant et agiter vigoureusement. Laisser mariner 1 heure ou toute une nuit au réfrigérateur.
3. Préchauffer le BBQ à intensité moyenne ou le four à 205°C (400 °F). Pour la cuisson au four, tapisser une plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Pour la cuisson au BBQ, huiler la grille.
4. Assembler les brochettes en commençant par un morceau de poivron, suivi d'un morceau de poulet, puis d'un morceau d'ananas. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients.
5. Cuisson au BBQ : Griller les brochettes 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Cuisson au four : Répartir les brochettes sur la plaque et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en retournant les brochettes à mi-cuisson. Il est possible d'accompagner cette recette d'une salade verte avec notre [vinaigrette aux framboises](#).

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine