



Brochettes de poulet laqué et sa salade de carottes



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 orange (ou 60 ml de jus d'orange frais)
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillerée à thé de graines de cumin
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail (pressée)
800 grammes filets de poulet
12 carottes

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez le jus d'orange avec le miel, les graines de cumin, l'huile d'arachide, le jus de citron et l'ail.
- 2.** Coupez les filets de poulet en longues tranches, et ajoutez-les à la moitié de la préparation précédente (réservez l'autre moitié). Placez 30 minutes au réfrigérateur, puis enfiler les filets de poulet sur des pics à brochette. Disposez les brochettes sur une plaque de cuisson, et passez-les sous le gril chaud, 2 minutes de chaque côté. Arrosez avec le jus de cuisson.
- 3.** Épluchez les carottes, puis coupez-les en fines lamelles à l'aide d'un économe. Mélangez-les au reste de la marinade. Servez avec les brochettes de poulet.