

BROCHETTES DE POULET TENDRE ET RELISH À L'ANANAS

Préparation: env. 25 minutes | Temps sur le grill: env. 10 minutes | Pour 4 personnes | Facile | 340 kcal par personne

GRIMBERGEN BLONDE:

Associée à la relish à l'ananas, les notes de fruits mûrs de la Grimbergen Blonde font de cet apéritif dînatoire un délice rafraîchissant.

INGRÉDIENTS:

2 blancs de poulet	½ citron vert
3 dl de babeurre	3 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
1 oignon rouge	1 pointe de couteau de coriandre en poudre
1 ananas	1 pointe de couteau de cumin en poudre
50 g de beurre	¼ de bouquet de menthe
2 c. à s. de miel	Sel
2 c. à s. de sucre	Poivre du moulin

PRÉPARATION:

1. Couper les blancs de poulet en fines lanières dans le sens de la longueur et les laisser mariner avec le babeurre et les feuilles de menthe pendant 60 minutes. Faire bien égoutter les lanières de poulet sur du papier absorbant, puis les enfiler en accordéon sur des brochettes en bois ou en métal.
2. Éplucher l'oignon rouge et le couper en petits dés. Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter le cumin et la coriandre en poudre et faire dorer le tout brièvement. Ajouter le sucre et le vinaigre balsamique, puis laisser mijoter pendant environ 15 minutes à feu doux jusqu'à obtenir une relish. Couper l'ananas en deux dans le sens transversal, l'éplucher et en découper une moitié en petits dés. Faire revenir les dés dans une poêle avec du beurre, ajouter le miel et déglacer avec le jus d'un demi-citron vert. Mélanger avec les oignons rouges, assaisonner avec du sel et du vinaigre balsamique et réserver. Couper le reste de l'ananas en morceaux, assaisonner avec un peu de poivre et de sel et faire mariner dans l'huile d'olive.
3. Saler les brochettes de poulet et les faire dorer au grill des deux côtés avec les tranches de morceaux à 220 °C pendant 8 à 10 minutes environ. Badigeonner les brochettes de poulet avec la relish à l'ananas et servir le reste de la relish dans une coupelle. Servir avec des feuilles de menthe fraîche et les morceaux d'ananas grillés.
4. Pour compléter parfaitement ce plat frais et estival, offrez à tous vos invités une Grimbergen Blonde.

CONSEIL:

En laissant la viande de poulet mariner dans du babeurre, elle sera encore plus tendre. La menthe dans la marinade confère à la viande une agréable fraîcheur.

