

# Recette Brochette méditerranéenne avec sauce aïoli à la moutarde à l'ancienne



## INGRÉDIENTS

- Brochette méditerranéenne :
- 4 demi-poitrines de poulet désossées sans peau hachées
- 1 poivron rouge en cubes
- 1 poivron vert en cubes
- 8 champignons

### **Marinade pour le poulet :**

- 60 ml (1/4 tasse) ketchup
- 60 ml (1/4 tasse) yogourt nature
- 60 ml (1/4 tasse) huile
- Le jus d'1 citron
- 5 ml (1 c. à thé) piment de la Jamaïque
- 60 ml (1/4 tasse) vinaigre de cidre de pomme
- Sel au goût
- Poivre au goût

### **Sauce aïoli :**

- 2 gousses d'ail émincées
- 60 ml (1/4 tasse) mayonnaise
- 10 ml (2 c. à thé) moutarde à l'ancienne
- Le jus d'1 citron
- Sel au goût
- Poivre au goût

## PRÉPARATION

- **ÉTAPE 1**  
Mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter le poulet et laisser mariner pendant au moins 3 heures.
- **ÉTAPE 2**  
En alternant, piquer le poulet, les poivrons et les champignons sur les brochettes. S'il s'agit de brochettes en bois, laisser tremper dans l'eau au préalable pour éviter qu'elles brûlent sur le gril.
- **ÉTAPE 3**  
Cuire pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 165°F (74°C).
- **ÉTAPE 4**  
Badigeonner à l'aide d'une sauce aïoli de moutarde sèche avant de servir.
- **ÉTAPE 5**  
Sauce aïoli : Mélanger les ingrédients de la sauce aïoli. Conserver au réfrigérateur pour bien mélanger les saveurs.

## COMMENTAIRE DE L'AUTEUR

La sauce aïoli donne une saveur sans pareil à ces brochettes de poulet.

La marinade de ketchup et de yogourt permet à la viande de conserver ses jus et son goût.