

Les idées recettes

mary's

Marinade pour barbecue

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de blanc de poulet
- 2 poivrons
- 5 c. à s. de sauce Mary's

Cette recette est à réaliser la veille.

Couper les blancs de poulet en gros cubes.

Laver, épépiner puis couper les poivrons.

Dans un saladier, placer le poulet, les poivrons et 5 c. à s. de sauce Mary's. Bien mélanger et filmer le tout avant de la placer au frais.

Le lendemain, sortir la préparation 30 mns avant son utilisation. Mélanger à nouveau puis composer des brochettes.

Au moment de déguster, verser de la sauce Mary's dans un ramequin et arroser votre brochette à votre convenance.

Astuce du chef

Vous pouvez ajouter des graines de sésame ou des quartiers d'oignon que vous piquerez sur votre brochette.

