



Pour 4 personnes

Préparation : 10 mn

Repos : 1 nuit

### **Marinade au yaourt**

#### **Ingrédients pour 400 g de blanc de poulet :**

- 2 grosses gousses d'ail
- 2 yaourts brassés
- 1 citron non traité
- sel, poivre

#### **Recette :**

Prélève le zeste du citron et hache-le.

Presse le jus.

Pile l'ail avec 2 pincées de sel, ajoute les yaourts, le zeste et le jus de citron et le poivre.

## **Marinade au ketchup**

### **Ingrédients pour 400 g de blanc de poulet :**

- 4 CS de de ketchup
- 3 CS d'huile d'olive
- 9 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 petite pincée d'ail en poudre déshydraté

### **Recette :**

Mélange tous les ingrédients de l'une des deux recettes de marinades proposées dans un plat creux et assez grand pour recevoir aussi la viande.

Détaille les blancs de poulet en cubes et ajoute-les à la marinade.

Couvre de film alimentaire. Laisse mariner une nuit au réfrigérateur.

Retourne les morceaux dans la marinade de temps en temps.

Égoutte le poulet et pique les morceaux sur des piques à brochettes (prends soin de laisser les piques en bois dans de l'eau un moment afin qu'ils ne carbonisent pas lors de la cuisson).

Cuis la viande au barbecue, au four ou à la poêle.

Ces recettes s'accompagnent très bien de pommes de terre cuites servies avec de la crème fraîche salée et poivrée.