

SHISH TAOUK



Sandra Becharrani



PRÉPARATION

1 h



CUISSON

30 MIN



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse de yogourt nature
- 3 grosses poitrines de poulet, coupées en gros cubes ou en lanières.
- ½ tasse de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Coupez les poitrines de poulet en gros cubes ou en lanières.
2. Dans un bol, mélanger l'ail, le yogourt, le jus de citron, l'huile d'olive ou végétale et le sel. Ajouter les cubes de poulet, mélanger, couvrir et réfrigérer.
3. Laisser le poulet mariner un minimum de trois heures ou toute une nuit.
4. Faire chauffer le poêle à moyen feu.
5. Cuire le poulet de 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Servir avec la sauce à l'ail (1 tasse de mayonnaise, 1 cuillère à thé d'huile d'olive, 1 cuillère à thé de jus de citron et une gousse d'ail hachée finement)