

i



TM6

TM5

TM31

# Brochettes de poulet, sauce au kiwi

★★★★★ 4.2 (18 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau  
facile



Temps de préparation  
20min

Découvrir



Nombre de portions

4 portions



## Ingédients

### La marinade de poulet

100 g d'oignon blanc, coupé en deux

2 gousses d'ail

50 g d'huile d'olive

1 c. à café de paprika doux en poudre

½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

600 g de filets de poulet, sans peau, coupés en cubes (3-4 cm)

### La sauce yaourt au kiwi

90 g de kiwis, coupés en morceaux

200 g de yaourt à la grecque

2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

2 pincées d'ail en poudre (optionnel)

2 pincées d'aneth frais

20 g d'huile d'olive extra vierge, et 1 filet pour la cuisson

## Infos nut.

par 1 portion

### Calories

1742.3 kJ / 417 kcal

Découvrir

**Glucides**

8.3 g

**Lipides**

25.5 g

**Graisses saturées**

6 g

**Fibre**

1.5 g

**Sodium**

841.5 mg

## Préparation

### La marinade de poulet

- 1 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **4 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
- 3 Ajouter le paprika et le sel, puis mixer **10 sec/vitesse 7**. Transvaser la marinade dans un récipient, y ajouter les cubes de poulet et bien mélanger. Laisser mariner 45 minutes minimum. Nettoyer le bol.

### La sauce yaourt au kiwi

- 4 Mettre les kiwis dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter le yaourt à la grecque, le sel, l'ail en poudre, l'aneth et l'huile d'olive, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 6 Enfiler les cubes de poulet mariné sur 4 piques à brochette et les faire dorner des deux côtés dans une poêle antiadhésive avec 1 filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient

**Découvrir**



## Tags

#Déjeuner    #Dîner    #Plat principal    #Vinaigrettes et sauces froides  
  
#Viandes    #Produits laitiers    #Huiles et matières grasses    #Fruit  
  
#Volaille    #Rissoler    #Saisir dans l'huile    #Contient du lactose  
  
#Facile

---

## Ustensiles utiles

poêle antiadhésive (Ø 22 cm), plaque de cuisson, piques à brochette en bois

---

## Conseils et astuces

La marinade peut être préparée 1 jour à l'avance, en laissant le poulet mariner toute la nuit au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Faites tremper les brochettes en bois avant de les utiliser pour que la viande se détache plus facilement après la cuisson.

Pour une cuisson au four : préchauffez le four à 200°C au début de l'étape 7 et faites cuire les brochettes de poulet pendant environ 20 minutes (200°C) ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Remplacez une partie des cubes de poulet par la même quantité de tranches de saucisse ou de lardons.

---

## Partager la recette



## Collection(s)

THERMOMIX®



Thermomix® et moi n°29

48 Recettes, France

## Recettes alternatives



Pizza Big Mac



(30)



Cuisses de dinde à la moutarde,...



(151)



Poulet à la pizzaiola



(34)



Croquettes de thon panées à...



(60)

Bo po  

© Copyright 2024

[Conditions d'utilisation](#)[Politique de confidentialité](#)[Non-responsabilité](#)[Mentions légales](#)[Cookies](#)[Contenu du rapport](#) [français](#)