

# Brochettes de Poulet à la Méditerranéenne

*Pour 6 à 8 personnes*

*Préparation : 10 min – Cuisson : 15-20 min*

## Ingrédients :

- 6 filets de poulet
- 2 grosses tomates
- 20 cl de jus de tomates
- 2cs d'huile d'olive
- 5cs de vinaigre balsamique
- 1 cc de jus de citron
- Basilic frais
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail dégermées
- 1cs de persil
- 1cs de ciboulette
- Thym & Romarin
- Tomates cerises



*Ustensiles spécifiques : plat pour la marinade hermétique + un gril ou BBQ*

## Réalisation :

- Dans le plat hermétique, mettre le jus de tomates + l'huile + le vinaigre balsamique + le citron + sel + poivre.
- Ajouter l'ail haché + l'oignon émincé + les herbes ciselées + le thym + le romarin.
- Ajouter les tomates concassées en petits dés.
- Couper les filets de poulet en gros dés et mettre dans la marinade pendant 5 h au réfrigérateur.
- Passé ce temps, piquer en brochettes en alternant poulet et tomates cerises. Mettre 3 morceaux de viande par brochette.
- Laisser encore reposer au frais avant de cuire au BBQ.

*Bon appétit !!!!*