

Brochettes de poulet à l'orange

Pour 10 brochettes

6 filets de poulet

2 oranges bio

2-3 tranches de pain de campagne

1 poigné de feuilles de sauge

Huile d'olive

Sel, poivre

Coupez les filets de poulet en gros cubes.

Prélevez le zeste et le jus d'une orange. Mélangez-les dans un plat creux, ajoutez 3-4 feuilles de sauge, salez, poivrez et mettez-y les cubes de poulet à mariner pendant 1 heure au frais.

Si vous utilisez des brochettes en bois faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent à la cuisson.

Coupez le pain en dés et coupez la deuxième orange en quarts puis chaque quart en tranches fines pour obtenir des triangles d'oranges.

Quand la viande a fini de mariner, assemblez les brochettes en alternant des morceaux de viande avec des morceaux d'orange, de pain et des feuilles de sauge.

Déposez les brochettes sur une plaque de four ou une grille et enfournez à 180°C pendant 20 minutes en tournant les brochettes à mi cuisson (Si vous utilisez une grille pensez à placer un lèche frite sous la grille).