

BROCHETTES DE POULET



**MARCHÉ
BARBIES**

Nos délicieuses poitrine de poulet de viande blanche sont très versatiles. Elles peuvent être assaisonnées, farcies, badigeonnées ou garnies avec presque tout. Nous avons choisi de vous offrir nos savoureuses brochettes de poulet marinées à la Grecque, prêtes à cuire sur le grill ou dans une poêle.

Ingrédients

Poulet, moutarde (eau, vinaigre, graines de moutarde, sel, curcuma, paprika) dijon (eau, graines de moutarde (eau, vinaigre, graines de moutarde, sel, curcuma, paprika), vinaigre d'alcool, sel, acide citrique, disulfite de potassium), jus de citron (eau, jus de citron concentré, acide citrique, sucre, E160a, E161, gomme arabique, benzoate de sodium), poudre d'ail, base de soupe au poulet (Dextrose, sel, extrait sec de sirop de maïs, amidon de maïs, gras de poulet (incluant huile de soya raffinée, extrait de romarin), farine (blé), glutamate monosodique, épices, gomme de guar, persil, colorant (incluant tartrazine), poudre d'ail, inosinate disodique, guanylate disodique, sucre, saveur (incluant oignon).), épice origan, sel, poivre blanc.

La sécurité avant tout!

Garder congelé. Ne décongeler que pour la cuisson.

Décongeler au moins 24 heures avant la cuisson. Ne décongeler que la quantité nécessaire pour la cuisson et la placer au réfrigérateur à 4°C.

Assurez-vous que la viande crue n'entre pas en contact avec aucun autre aliment.

Lavez bien vos mains et vos ustensiles de cuisson avant de les utiliser pour d'autres aliments.

Après le repas, réfrigérez immédiatement les restes ou jetez-les.

Avant la cuisson

Ne pas sortir la viande du réfrigérateur plus de 10 minutes avant la cuisson. Cela aide pour une cuisson uniforme de la viande.

Juste avant la cuisson, sécher chaque côté de la viande avec du papier absorbant pour retirer l'excédent d'eau qui pourrait empêcher la viande de brunir ou de cuire correctement.

La viande peut être badigeonnée légèrement avec de l'huile avant la cuisson afin de la protéger et de l'empêcher de coller à la grille ou dans la poêle.

Les viandes qui n'ont pas été marinées ou épicées à l'avance peuvent être assaisonnées avec du sel et du poivre juste avant la cuisson ou à la fin de celle-ci. (L'ajout de sel trop longtemps avant la cuisson risque de sécher les jus de la viande.)

Méthodes de cuisson suggérées

Sur la poêle

1. Placez la poêle sur le four à feu moyen-élevé et ajoutez de l'huile. Une fois l'huile chaude, ajoutez les brochettes de poulet.
2. Petit conseil : *Si la poêle est petite, ajoutez les brochettes une à la fois pour que la température de la poêle ne diminue pas.
3. Assurez-vous de faire cuire chaque côté des brochettes. Une fois cuites, laissez-les reposer durant 5 minutes en les recouvrant légèrement avec une feuille d'aluminium. (De cette façon, vous permettez aux jus de reposer autour du poulet.)
4. Servir avec la sauce tzatziki Barbies ou la sauce de votre choix.

Pour le barbecue

1. Avant de débiter la cuisson, essuyez la grille du barbecue avec une serviette en papier légèrement huilée et assurez-vous que le barbecue est prêt et chaud. Puis, placez les brochettes et débutez la cuisson.
2. Une fois le poulet grillé, vous pouvez continuer la cuisson sur le barbecue en badigeonnant les brochettes avec un peu d'huile ou de beurre. Attention à ne pas en échapper dans le barbecue. (Cela aidera à rendre le poulet plus juteux.)
3. Assurez-vous de faire cuire chaque côté des brochettes 10-15 min. Une fois cuites, laissez-les reposer durant 5 minutes en les recouvrant légèrement avec une feuille d'aluminium. (De cette façon, vous permettez aux jus de reposer autour du poulet.)
4. Servir avec la sauce tzatziki Barbies ou la sauce de votre choix.

