

BROCHETTE DE POULET AUX NECTARINES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 4 unités moyennes de nectarine ou brugnon, jaune, pulpe et peau, crue (880 g)
- 800 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 240 grammes de semoule de blé dur, crue
- 20 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 20 grammes de vinaigre balsamique
- 2 grammes de thym, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Marinez au moins 1 heure les blancs de poulet coupés en 8 avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le thym. Coupez les nectarines en 8 morceaux. Sur un pique en bois, intercalez 4 morceaux de poulet + 4 dés de nectarines. Recommencez l'opération pour les 7 autres brochettes. Enfournez 20 minutes à 210°C en retournant à mi-cuisson et en arrosant. Servez avec de la semoule et des haricots verts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (591 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	555 kcal	28 %
PROTÉINES	6 g	36 g	72 %
GLUCIDES	13 g	78 g	30 %
SUCRES	4 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	44 %
SODIUM	11 mg	64 mg	3 %