



4 PERS.

IDÉAL POUR:
Plat



CUISSON
20 min.
PRÉPARATION
30 min.

COEUR DE BLÉ AUX COURGETTES POÊLÉES ET BROCHETTE DE POULET MARINÉ

INGRÉDIENTS

1000g d'Astucieuses Coeur de blé toastés
1300g d'escalopes de poulet
1000g de courgettes
500g de poivrons rouges
50g d'oignons nouveaux
5g d'herbes de Provence
5g d'ail en poudre
45g de miel
150g d'huile d'olive
75g de sauce soja
sel, poivre

PRÉPARATION

- Préparer les Astucieuses en réhydratation à froid la veille
- : verser les coeur de blé dans un bac gastro. Ajouter 1350g d'eau à température ambiante, 5g de sel et un filet d'huile d'olive.
- Mélanger, couvrir, et placer au frais pendant 12 à 13 heures.
- Préparer la marinade du poulet : mélanger l'huile d'olive, l'ail en poudre, la sauce soja et le miel. Détailler les escalopes en cubes et les enduire de marinade. Réserver au frais.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter les dés de courgettes et les herbes de Provence, les faire cuire à feu vif. Hors du feu, mélanger les coeur de blé et les dés de courgettes. Réserver au chaud.
- Détailler les poivrons en cube et monter les brochettes en alternant un carré de poivron avec un cube de poulet.
- Faire griller de chaque côté à la plancha ou à la poêle.
- Servir une portion de coeurs de blé toastés aux courgettes avec deux brochettes.
- Parsemer de verts d'oignons nouveaux ciselés et servir.