

## **Brochettes de Poulet épicé, salade de concombre de Cyril Lignac**

### **Pour 4 personnes :**

#### **Pour les brochettes :**

- 4 filets d poulet
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de coriandre moulue
- 1cs de concentré de tomate
- 1/2 cc de piments en flocons
- 1cs d'harissa(facultatif)
- 2 cs de miel
- 1 jus de citron
- 4 pains pita

#### **Pour la salade :**

- 1 concombre
- 2 poignées de pousses d'épinard
- 50g de parmesan
- huile d'olive et 1 jus de citron

#### **Pour la sauce à l'ail :**

- 1 tête d'ail
- 1 jus de citron
- 3 cs de yaourt grec, huile d'olive

### **Préparation :**

-**Pour la sauce** commencer par séparer les gousses d'ail sans les épéluhez. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la pulpe soit fondante. Enlevez la peau des gousses en les pressant. Dans un mortier ou à l'aide d'un petit mixeur, écrasez les gousses d'ail en purée. Ajoutez le yaourt et le jus de citron.

- **Préparez ensuite la marinade** des brochettes en mélangeant le miel, les épices, le jus de citron et le concentré de tomate. Coupez les filets de poulet en gros dés et versez-les dans la marinade.

- **Pour la salade**, lavez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le. A l'aide d'un économe, faites des lamelles pour obtenir des tagliatelles. Dans un saladier mélanger le concombre et les pousses d'épinard. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.

- **Piquez les morceaux de poulet mariné pour former vos brochettes.** Faites-les cuire au barbecue, à la plancha ou dans une poêle bien chaude.

Disposez vos brochettes sur une assiette avec la salade en accompagnement. Versez de la sauce à l'ail sur les brochettes.

-**Vous pouvez accompagner votre plat de pain pita.**