

BROCHETTE DE DINDE

Ingrédients :

- 8 blancs de dinde
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Du persil
- De la coriandre
- Du paprika
- Du piment fort
- Du sel,
- Du poivre

Préparation:

1. Sur une planche de cuisine, déposez vos blancs de dinde et découpez-les en carrés d'environ 3 x 3 cm.
2. Prenez une terrine, versez de l'huile d'olive.
3. Saupoudrez ensuite de coriandre, de paprika et d'1 pincée de piment fort. Salez, puis poivrez.
4. Parsemez d'herbes de Provence, et de persil. Mélangez soigneusement le tout.
5. Incorporez alors vos cubes de dinde, puis mélangez et laissez-les macérer dans la marinade.
6. Mettez ce temps à profit pour laver vos légumes. Ensuite, tranchez les poivrons et tomates en deux puis, épépinez-les.
7. Découpez-les également en cubes comme les blancs de dinde. Commencez à embrocher. Sur des piques pour brochettes, embrochez 1 morceau de tomate, suivi de 2 morceaux de dinde, ensuite 1 morceau de poivron, puis 2 morceaux de dinde, et terminez par 1 morceau de tomate.
8. Embrochez autant de piques que les ingrédients vous le

permettent. Faites ensuite cuire vos brochettes au grill.

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner vos brochettes de banane plantain grillé, de riz ou de légumes