



Brochettes de poulet au romarin avec dip au lait acidulé

Durée de préparation : env. 40 min.

Ingrédients pour 4 portions :

400 g	de blancs de poulet
1	Blanc d'œuf légèrement battu
1 ½ Cs	de jus de lime
2 Cs	de crème
1	Gousse d'ail pressée
1 Cc	de moutarde douce
1	Piment rouge épépiné et finement haché
¾ Cc	de sel
12	Brins de romarin
	Farine ou chapelure pour paner
	Beurre ou crème à rôtir

Dip :

180 g	Lait acidulé
2 Cc	de miel liquide
1 ½	Cs de jus de lime
	Sel et poivre

Préparation :

1^{ère} étape

Poulet : passer tous les ingrédients y compris la moutarde à la moulinette ou bien hacher finement le poulet au couteau et mélanger aux autres ingrédients.



Préparation :

2^{ème} étape

Ôter les aiguilles au milieu de chaque brin de romarin sur une longueur de 6 à 7 cm. Diviser le mélange de poulet en douze parties égales. Former des balles et passer à la farine ou à la chapelure. Les écraser légèrement puis les enrouler autour des brins de romarin.

3^{ème} étape

Rôtir le poulet pendant 8 à 10 min. à feu moyen dans le beurre ou la crème à rôtir chaud.

4^{ème} étape

Dip : mélanger tous les ingrédients, assaisonner et servir dans des coupes avec le poulet.

Servir idéalement avec de la salade de tomates, des courgettes, du pain galette ou des pommes de terre en robe des champs. Il est possible d'utiliser du bœuf ou de l'agneau haché au lieu du poulet.