

BROCHETTES DE VOLAILLE AUX ÉPICES CAJUN, ÉPIS DE MAÏS

🍴 Pour 4 personnes
 🕒 Préparation : 30 minutes
 🍳 Cuisson : 30 minutes
 🕒 Repos : 30 minutes

Volaille marinée

4 filets de volaille
 1 cuil. à soupe d'épices cajun
 ½ cuil. à café de paprika doux ou fumé
 1 cuil. à café d'oignons grillés déshydratés
 10 cl d'huile neutre
 Sel et poivre du moulin

Courgettes

2 courgettes

Sauce

30 g de beurre
 1 échalote
 1 gousse d'ail
 ½ cuil. à café de curry
 10 cl de crème liquide
 Le jus de 1 citron vert
 Sel

Épis de maïs

4 épis de maïs
 120 g de beurre
 1 cuil. à café de piment d'Espelette
 1 cuil. à café de persil plat
 Sel et poivre du moulin

1 Pour la volaille marinée

Couper les filets de volaille en morceaux (environ 6 morceaux par filet). Les placer dans un plat puis verser tous les ingrédients de la marinade préalablement mélangés. Enrober la viande et laisser mariner pendant 30 minutes.

2 Pour les courgettes

Laver et trancher finement les courgettes dans la longueur. Réserver 100 g de courgettes pour la sauce.

3 Pour la sauce

Éplucher l'échalote et l'ail. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre puis ajouter l'échalote ciselée et l'ail haché. Faire suer quelques minutes puis ajouter le curry, mélanger et cuire 2 minutes. Ajouter ensuite les 100 g de courgettes réservés et cuire à feu moyen pendant 10 minutes. En fin de cuisson, verser la crème, assaisonner et mixer en ajoutant le jus de citron vert.

4 Pour les épis de maïs

Cuire les épis de maïs dans une casserole d'eau, départ eau froide, puis compter 15 minutes de cuisson après ébullition. Frotter les épis chauds avec du beurre, les assaisonner et les parsemer de persil plat lavé et finement ciselé.

5 Pour le montage

Monter les brochettes de volaille en intercalant un morceau de volaille avec un ruban de courgette puis les cuire à la poêle pendant 10 minutes.



UNE FOIS LES BROCHETTES CUITES, VOUS POUVEZ GARDER LE GRAS DE CUISSON, AJOUTER 50 G DE BEURRE DANS LE FOND DE LA POÊLE, UN PEU DE PIMENT D'ESPELETTE, ET FAIRE REVENIR LES ÉPIS DE MAÏS POUR QU'ILS SOIENT BIEN CROUSTILLANTS.

