

PRODUCTEURS

DE *bien-être*

# Brochettes de poulet à l'ananas

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES  
PORTIONS: 4

## INGRÉDIENTS:

- 300 g d'ananas coupé en dés
- 300 g de blanc de poulet coupé en dés
- 2 poivrons rouges coupés en dés
- 1 oignon rouge coupé en dés
- 200 g de lard entrelardé
- Sel
- 15 g de paprika
- 15 g d'origan
- Le jus d'un citron
- 100 ml d'huile d'olive



## Préparation

1. Dans un bol, assaisonner le poulet avec le sel, le paprika, l'origan et le jus de citron. Laisser mariner pendant 20 minutes.
2. Une fois le poulet mariné, former les brochettes en alternant les morceaux d'ananas, le poulet, l'oignon, le lard entrelardé et le poivron.
3. Faire cuire les brochettes sur un gril ou dans une poêle pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
4. Servir avec une salade fraîche ou du riz.



*essential*  
**COSTA  
RICA**