



Brochette de poulet marinées au shoyu

Ingrédients

pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
ou 120 g de poulet
- sauce shoyu
(sauce soja au rayon diététique)
- épices souhaitées

Préparation

- 1| La veille : Coupez vos escalopes de poulet en morceaux et faites-les mariner dans du shoyu coupé avec de l'eau (car le shoyu est très salé), du curry ou toutes autres épices que vous appréciez (à découvrir, les mélanges d'épices comme le marsala ou le colombo).
- 2| Le lendemain : Préparez vos brochettes et faites-les griller tout simplement.