

## ATELIERS &amp; SAVEURS



**Notre participante**  
**JULIE DELARUE**  
Administratrice

« Ce cours de cuisine a été très instructif et la recette sort de l'ordinaire. Le résultat me donne envie de la refaire à la maison. »



**Notre chef**  
**DAMIEN SILBERMANN**  
de l'équipe Ateliers & Saveurs

# Brochettes de poulet taouk

## Au menu

## Brochettes de poulet taouk, marinade au citron et coriandre et carottes au cumin

30 MINUTES ■ 4 PERSONNES  
TEMPS DE REPOS : 120 MIN

Ingrédients pour les brochettes de poulet taouk

- 8 hauts de cuisse de poulet
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 8 branches de coriandre

Ingrédients pour les carottes au cumin

- 4 grosses carottes
- 10 ml cumin moulu
- 1 citron
- 10 branches de persil
- 1 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez votre four à 400 F°

### MISE EN PLACE

Pressez le jus de citron. Ciselez la coriandre et hachez finement l'ail. Coupez les hauts de cuisse en 6. Taillez les carottes en morceaux. Hachez la gousse d'ail. Ciselez le persil.

### PRÉPARATION DES BROCHETTES

Dans un cul-de-poule, placez les hauts de cuisse, le jus de citron, un filet d'huile d'olive et l'ail. Bien mélanger et

laissez mariner 5 minutes. Piquez 3 morceaux par brochettes. Les faire saisir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et finir la cuisson au four 8 à 10 minutes.

### PRÉPARATION POUR LES CAROTTES AU CUMIN

Faites blanchir les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Dans un mol, écrasez les carottes avec une fourchette ou un pilon en incorporant

l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le cumin et le persil plat. Salez et poivrez.

### DRESSAGE DE VOS TAPAS

Dressez les brochettes dans une petite assiette sur une petite portion de carottes au cumin et décorez avec la coriandre.

Bon appétit!

