

Brochettes épicées

4 pers 25 mn

Les **ingrédients**

- 600 g de filet ou d’émincés de poulet
- 1 botte de carottes nouvelles ou 600 g de carottes
- 2 courgettes
- 2 gousses d’ail
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 2 c. à s. de ras el hanout
- 1 c. à s. d’herbes de Provence

La **recette**

Etape 1

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Coupez le filet de poulet en aiguillettes, saupoudrez-les de ras el hanout, puis enfilez-les sur des pics à brochette.

Etape 2

Lavez les légumes et épluchez les carottes en conservant un petit morceau de fane. Coupez les courgettes en tranches. Coupez les carottes en deux dans la longueur.

Etape 3

Huilez une plaque de cuisson avec une cuiller à soupe d’huile d’olive et frottez-la avec les gousses d’ail coupées en deux.

Etape 4

Salez, poivrez la plaque et saupoudrez-la d’herbes de Provence.

Etape 5

Disposez-les légumes à plat sur la plaque et ajoutez les brochettes à côté. Enfournez à 180 °C pendant 20 à 25 min. Dégustez bien chaud.