

LES RECETTES DES HERBETTES

Juin 2023

BROCHETTES DE POULET MARINÉ AUX AIGUILLES DE SAPIN DOUGLAS



Pour 400g de poulet :

- Séparer les aiguilles des tiges d'une bonne poignée de pousses de sapin Douglas fraîches
- Les mettre dans un mixer avec 1CC de miel, 2 CS d'huile, 2 CS de vinaigre, 3 CS d'eau et un peu de sel; réduire en purée
- Laisser le poulet mariné dans ce mélange pendant 2h, et votre viande est prête pour les brochettes ! Bon appétit ! 😊😊😊

Les aiguilles fraîches ont une agréable odeur balsamique et sont riches en vitamine C, très utilisées par les Amérindiens pour renforcer leur immunité pendant les périodes où la maladie sévissait. Le sapin Douglas est arrivé en Suisse depuis là-bas.