



BROCHETTES FINGERS AUX POMMES CARAMELISEES

Pour 4 personnes — Préparation : 15 min. — Cuisson : 20 min.

Ingrédients :

- 12 fingers de filet de poulet
- 2 pommes type golden 15g de beurre
- 1 cs de miel liquide
- 2 cs de sésame grillé
- sel, poivre
- 1 brocoli
-

Préparation :

Faire cuire les fingers selon les instructions au four.

Cuire le brocoli à la vapeur après l'avoir séparé en petits bouquets et l'avoir rincé.

Couper les pommes en deux à l'aide d'un couteau. Puis couper des cubes de 2 cm de côté.

Quand les fingers sont cuits, couper les fingers en 2

Dans une poêle, faire revenir les pommes dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées, ajouter le miel, laisser caraméliser légèrement. saler, poivrer. Laisser refroidir

A l'aide d'une petite cuillère, poser les morceaux de pomme dans les graines de sésame. Les rouler pour les enrober de graines.

Sur de petits piques, planter un cube de pomme, un morceau de fingers dans le sens de la longueur, un autre morceau de pomme, un morceau de fingers puis une dernière pomme.

Sur les assiettes, disposer 3 bouquets de brocoli, et 3 brochettes.

Servir aussitôt !