**Brochettes de poulet au balsamique**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

 **- 4 blancs de** [**poulet**](https://recettes.de/poulet) **sans peau**
**- 3 càs de** [**vinaigre balsamique**](https://recettes.de/vinaigre-balsamique)
**- 2 càs de sirop d'érable
- ½ càc d'ail en poudre
- ½ càc de sel**
**- poivre du moulin**
**- 1 oignon rouge**
**- 1 poivron**
**- 2 ou 3 tomates grappes mûres mais fermes**
 **La plaque du four tapissée de papier cuisson**
**Préchauffage du four à 190° C** 

Couper les blancs de poulet en gros cubes et les déposer dans un saladier.
Mélanger dans un bol le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, l'ail, le sel et du poivre. Verser sur le poulet, remuer, couvrir.
Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures au moins.
Laver et épépiner les tomates, les couper en dés.
Faire de même pour le poivron et couper également des dés d'oignon.
Égoutter le poulet et jeter la marinade.
Monter les brochettes en alternant poulet, oignon, poulet, tomate, poulet, poivron... Terminer par un cube de poulet.
Faire cuire les brochettes au barbecue ou sur la plancha en les retournant régulièrement ou bien les déposer sur la plaque du four
laisser cuire pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.