

DINDE OU POULET à l'orange

**MARINADE : 30 MINUTES
POUR 6 PERSONNES**

500g de fromage blanc
900gr de blancs de dinde ou
poulet

6 oranges bio
2 oignons
10 brins de menthe
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 clous de girofle
Sel, poivre.

brochette

Découpe les blancs en lanières. Pèle et émince les oignons. Prélève le zeste de 2 oranges à l'aide d'un éplucheur-légumes. Presse-les, ainsi qu'une troisième orange. Laissez mariner les lanières de viande pendant 30 min dans un récipient avec le zeste et le jus d'orange, les oignons émincés, les clous de girofle écrasés et l'huile d'olive. Prélève les quartiers des 3 oranges restantes. Mélange-le fromage blanc, la menthe ciselée et 10 quartiers d'orange coupés en dés. Sale et poivre. Égoutte les lanières de viande en gardant la marinade. Enfile-les en accordéon sur des piques à brochette. Assaisonne. Cuir 7 à 9 min au barbecue en retournant à mi-cuisson. Arrose les brochettes de marinade, servir avec la sauce à la menthe et le reste des quartiers d'orange