



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

POULET MARINÉ AU BARBECUE

Pour 6 personnes Temps de préparation : 5 min Temps de pause : 4h Cuisson : 15 min Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 verre de vinaigre balsamique
- 1/4 verre de sauce soja
- Le jus d'un citron
- 1/2 verre de sucre brun ou de miel
- 2 cuillères à soupe de romarin séché
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 2 cuillères à café de poudre d'ail
- 6 blancs de poulet



RÉALISATION

C'est l'été, et que vous soyez en Israël ou en France, tout le monde apprécie la convivialité du barbecue. Alors aujourd'hui, je vous propose une recette de blanc de poulet savoureux pour vos repas estivaux.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Mettez les blancs de poulet dans la marinade, et laissez-les entre 4 et 24 heures au réfrigérateur.

Au moment de passer à table, allumez le barbecue, laissez cuire les blancs de poulet 5-6 min de chaque côté en fonction de leur épaisseur.

Vous apprécierez un blanc de poulet juteux et savoureux !

Bon appétit !