



Recette (Pour 2 personnes)

Poulet mariné

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Poulet cuisse viande	g	300.00 g
Yaourt	unité(s)	1.00 unité(s)
Vinaigre balsamique cuillère à café	c-à-café	1.00 c-à-café
Moutarde cuillère à café	c-à-café	2.00 c-à-café
Huile cuilleres à café	unité(s)	2.00 unité(s)
Ail gousse	unité(s)	1.00 unité(s)

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage		portion
Légumes	0	portion	V/P/O	1	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	37.8	Gramme	Protéines végétales	0.5	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Faire des entailles (en croix) dans la chair du poulet. Dans un saladier, mélangez le yaourt avec l'ail, le vinaigre, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter la viande à cette marinade. Mélangez bien afin que chaque morceau de poulet soit enrobé par la préparation. Couvrir le saladier avec une assiette et placer au réfrigérateur (2h minimum à plus de 12h). Chauffer le four, mettre le poulet dans un plat. Faire cuire à feu moyen 15 mn (blancs de poulet) à 30 mn (cuisses)	Le yaourt permet d'attendrir le poulet tout en le parfumant. Vous pouvez remplacer le vinaigre par du citron, la moutarde par des aromates.