



2 personnes



Rapide



Facile

Côté cuisine

Poulet mariné

Ingrédients



2 blancs ou cuisses de poulet



1 yaourt nature
(au lait entier de préférence)



1 gousse d'ail écrasée



1 cuillère à soupe de jus de citron
ou
1 cuillère à café de vinaigre doux



1 cuillère à soupe de moutarde
et/ou
2 cuillères à café d'un mélange d'épices
(curry, raz el-hanout...)



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Sel, poivre

Préparation

1

Faire des entailles (en croix) dans la peau et/ou la chair du poulet.



2

Dans un saladier, mélangez le yaourt avec l'ail, le jus de citron, la moutarde (ou les épices), l'huile d'olive, le sel et le poivre.



3

Ajouter la viande à cette marinade. Mélangez bien afin que chaque morceau de poulet soit enrobé par la préparation.



4

Couvrir le saladier avec une assiette et placer au réfrigérateur (2h minimum à plus de 12h).



5

Dans une poêle, faire chauffer la cuillère à soupe d'huile restante, ajouter le poulet sans mettre la marinade du fond de saladier.



6

Faire cuire à feu doux avec un couvercle pendant 15 mn (blancs de poulet) à 30 mn (cuisses).



7

Retourner les morceaux à mi-cuisson pour les laisser colorer.



Infoplus

*Le yaourt permet d'attendrir le poulet tout en le parfumant.
Accompagné de féculents et/ou de légumes, c'est un plat complet.*