

# Dés de poulet au paprika

En marinade 4H mini



Macération 4H mini



Le service : Poulet et carottes

**Ingrédients** – Convives : 2 – Prépa : 2 min – Macération 4H - Cuisson : 10 min maxi



2 filets de poulet



1 gousse d'ail



2 càs de citron



2 càs H. d'olive



2 càs de paprika

## Préparation

1. Eplucher, dégermer et ciseler l'ail. Réserver.
2. Découper en gros dés les filets de poulet. Réserver.
3. Préparer la marinade : Ail, paprika et jus de citron. Bien remuer.
4. Rajouter le poulet et faire mariner 2H en remuant 2 ou 3 fois ou une nuit au réfrigérateur.
5. Pendant ce temps, préparer le riz ou les légumes.
6. Dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir le tout 10 min maxi.
7. Option : En fin de cuisson, saupoudrer de quelques herbes de Provence (si affinité !)
8. Servir chaud.

Ici : Après dorure, dans un plat à tajine, pendant 1H à feu réduit, avec les carottes !

Avec : Riz blanc ou au curry, ou tagliatelles fraîches, ou haricots verts frais, ou carottes...

\* \* \* 14 août 2023 \* \* \*