

Dés de poulet marinés

Version Paulux - Raz El Hanout



Macération 1 nuit. Poulet, ail, oignon, épices...



Cuisson et service, avec avoines de Savoie

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Macération 1 nuit - Cuisson : 6 min



2 filets en dés
de 2 cm



1 oignon ciselé



1 ail ciselé



1 càs de Raz
El Hanout



1 citron pressé



4 càs d'huile
d'olive

Préparation

1. La veille : Ciseler l'oignon et l'ail. Réserver.
2. Débiter les filets de poulet en dés de 2 cm. Réserver.
3. Dans un récipient avec couvercle (Frigo pour 1 nuit)
4. Faire mariner les dés de poulet (à sec) avec 1 càs de Raz El Hanout pendant 1 heure.
5. Puis rajouter, oignon et ail. Remuer et laisser s'imprégner ½ heure.
6. Rajouter, dans l'ordre le ½ citron pressé, remuer, puis 4 càs d'huile d'olive.
7. Réserver dans un récipient, avec couvercle, mettre au frigo, 1 nuit.
8. Le lendemain, faire bien chauffer une poêle avec 30g de beurre et 2 càs d'huile d'olive.
9. Faire sauter les dés de poulet 6 min (pas plus), à feu vif, en remuant. Diminuer le feu.
10. (Pas plus de 6 min pour ne pas brûler l'oignon)
11. Laisser mijoter avec couvercle, au bain marie, avant le service.

Avec : Avoines de Savoie ou tagliatelles fraîches ou riz au curry ou légume de votre choix.

* * * 23 janvier 2023 * * *