

# Marinade - pour blancs de poulet



Après une nuit au réfrigérateur

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Cuisson : 10 min



4 blancs de  
poulet



4 càs jus de  
citron



3 càs huile  
d'olive



1 càs de  
vinaigre



1 càs d'herbes  
séchées



1 càc de curry

## Préparation

1. Découper les blancs de poulet en dés de 1 à 2 cm environ, les mettre dans un saladier.
2. Rajouter, citron, huile, vinaigre, herbes et curry. Bien mélanger le tout.
3. Laisser reposer minimum 2 H, voir une nuit au réfrigérateur.
4. Mettre les dés de poulet à feu très vif pendant 2\*5 min à la poêle.

Utilisation : Passer la préparation avec un pinceau sur le poulet.

- Brochettes de poulet – Poêle, grill ou BBQ

- Dés sautés à la poêle, avec crème en fin de cuisson –

Ou bien : Faire macérer les dés de poulet une nuit au réfrigérateur.

\* \* \* 23 avril 2022 \* \* \*