

Poulet mariné au citron



Pour 4 personnes:

- 2 grosses cuisses de poulets + hauts de cuisse + une partie du dos
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons jaunes
- 450 g d'oignons
- 2,5 cl de vinaigre balsamique
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cs bombée de moutarde
- 2 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Découper le poulet en 5-6 morceaux (comme vous pouvez!). Piquer la viande à plusieurs endroits avec la pointe d'une couteau pour qu'elle s'imprègne bien de la marinade.

Dans un saladier, déposer le poulet avec le jus des citrons, la moutarde, les oignons pelés et émincés, l'ail écrasé, le cube de bouillon émietté, le vinaigre, 1 cs d'huile, sel et poivre. Bien mélanger et laisser mariner au frais pendant 12h.

Retirer les morceaux de poulet de la marinade et les faire dorer dans une sauteuse avec la cuillerée d'huile restante. Réserver.

Égoutter les oignons de la marinade et les faire compoter dans la sauteuse pendant 10 min environ à feu doux en remuant souvent. Ajouter le poulet et la marinade, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 25-30 min.

Servir bien chaud avec du riz blanc.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>