

POULET GRILLE MARINE AU CITRON



Facile

Préparation: 5 mn

Attente: 2 heures

Cuisson: 15-20 mn

Pour 4 personnes:

4 ou 8 (selon leur taille) hauts de cuisses de poulet avec la peau

le jus de 2 citrons et leurs zestes râpés

2 gousses d'ail émincées finement

une petite branche de romarin

un peu de thym émietté

Quelques noisettes de beurre

Sel et poivre

Dans un bol, mélanger le jus de citron, les zestes râpés, l'ail émincé, le romarin ciselé et le thym émietté.

Saler et poivrer généreusement.

Verser ce mélange dans un sac à congélation pouvant contenir les hauts de cuisses de poulet.

Entailler la peau et la chair du poulet sur 1/2 cm de profondeur, verser la marinade dans le sac et ajouter le poulet. Fermer le sac et malaxer le poulet pour qu'il soit totalement imprégné du citron parfumé.

Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Préchauffer le four à 240°.

Déposer le poulet dans un plat allant au four, peau vers le haut, déposer une noisette de beurre et enfourner, arroser une fois ou deux en cours de cuisson. Au bout de 15 minutes environ, allumer la fonction grill et laisser caraméliser la peau du poulet (attention, c'est très rapide).

Servir en arrosant avec le jus rendu et des légumes verts par exemple.