Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

BLANCS DE POULET MARINES

Pour 4 personnes :

Le zeste et le jus d'un citron - 2 gousses d'ail pressées - 3 càs d'huile d'olive - 1 càs 1/2 sauce soja - 1/4 càc sel fin - quelques gouttes de tabasco (pour moi du vert) - thym - baies roses -

Préparer la sauce dans un plat à gratin avec tous les ingrédients.

Déposer les blancs de poulet à l'intérieur, les retourner. Déposer quelques branches de thym. Filmer le plat et entreposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Ôter le film alimentaire, le thym. Réarroser les blancs de poulet avec la marinade.

Lorsque le four a atteint la température, enfourner et cuire 15 minutes. A déguster avec par exemple un gratin de côtes de blettes.

Menus Propos © 2007
http://menuspropos.canalblog.com/
e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr