



BLANCS DE POULET MARINES

Pour 3 personnes :

3 blancs de poulet - la peau zestée (à l'aide de l'épluche-légumes) d'1 citron - le jus du citron - 2 gousses d'ail (dégermées et coupées en lamelles) - 3 càs d'huile d'olive - 1 et 1/2 càs de vinaigre balsamique - 1/4 càc sel fin - 2 tours de moulin à poivre - 1 càs de purée de poivrons -

La veille préparer la marinade : dans un plat à gratin mettre tous les ingrédients. Fouetter à l'aide d'une fourchette. Poser les blancs de poulet sur la marinade. Les retourner. Filmer. Entreposer au réfrigérateur.

Le lendemain, préchauffer le four à 180° (th.6). Enfourner (non filmé). Cuire 10 minutes, les retourner, cuire encore 10 minutes. Laisser reposer 5 minutes. Servir.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr