

Poulet mariné à la jamaïcaine



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Repos : 1 h

Cuisson : 54 mn

Cuisinée ainsi, cette viande n'est pas sèche du tout.

Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 2 cs d'yaourt nature
- 1 cs de sauce chili
- 2 cs de jus de citron vert
- 1 cc de zeste de citron vert râpé
- 1 cc de poudre quatre épices
- 0,5 cc de sel
- 0,5 cc de poivre noir du moulin
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de gingembre frais râpé
- 1 cs de feuilles de coriandre fraîches ciselées
- 1 cs de moutarde en grains
- 2 cs de vergeoise de canne blonde
- 1 cs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Hachez grossièrement l'oignon et les gousses d'ail.
- 2 Versez tous les ingrédients destinés à la sauce dans le bol d'un mixeur, faites bien réduire le tout en purée lisse et homogène puis versez cette sauce dans un grand plat creux.
- 3 Ajoutez-y les blancs de poulet et enrobez-les soigneusement de sauce. Filmz le plat et placez-le 1 heure au réfrigérateur.
- 4 Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 5 Faites cuire les blancs de poulet 50 minutes en les retournant une fois en cours de cuisson.
- 6 Au bout de ce temps, sortez le plat du four, allumez le grill et faites dorer le poulet 2 minutes de chaque côté.
- 7 Pour une cuisson au barbecue, ajoutez un peu plus d'huile d'olive à la marinade afin d'éviter que la viande ne se dessèche.

Proposé par



celine

cerise est mon pseudo, j'aime cuisiner, les animaux, la lecture culinaire, la nature, les gens sincères bien que ne puisse pas être à 100 pour 100, la paix entre les personnes, exploser de rire, les étoiles, être couché sur l'herbe avec mes animaux et ma fille mon mari.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

