

Poulet mariné au jus de citron



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Repos : 3 h

Cuisson : 45 mn

Une marinade est un procédé culinaire permettant de donner un petit plus à nos plats ! Que diriez-vous d'une marinade aux effluves ensoleillées ?

Ingrédients

- 1 poulet - coupé en morceaux
- 1 verre de vinaigre
- 1 citron
- laurier
- thym
- sauge
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de lime
- sel
- poivre
- 5 baies
- 50 g de farine
- 30 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 verre de petit de marc
- 2 dl de vin rouge
- 4 tomates pelées
- persil
- 10 g de beurre manié
- 10 g de farine

Préparation

- 1 Découpez le poulet. Mettez-le dans un grand plat creux avec le vinaigre, le jus d'un citron, le laurier, le thym, la sauge, les feuilles de lime, une gousse d'ail écrasée. Salez, poivrez et mettez quelques graines de 5 baies. Laissez mariner au moins trois heures.
- 2 Égouttez les morceaux de poulet. Roulez-les dans la farine. Mettez le beurre et l'huile dans une sauteuse. Faites dorer le poulet pendant 30 minutes.
- 3 Préparez votre beurre manié en écrasant 10g de farine avec 10g de beurre. Pelez, lavez et hachez l'oignon et l'échalote.
- 4 Otez les morceaux de poulet et réservez-les. Remplacez-les par l'oignon et l'échalote haché. Laissez fondre pendant 1 minute. Arrosez avec le marc puis faites flamber.
- 5 Ajoutez le vin rouge, le persil haché et les tomates pelées et grossièrement écrasées. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- 6 Incorporez, alors, le beurre manié et laissez encore 5 minutes sur le feu.
- 7 J'ai servi mon poulet mariné au jus de citron accompagné de pommes de terre rissolées. Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

