Recette de marinade bio pour filet de poulet

"Poulet au citron : découvrez notre recette de marinade bio !"

Une marinade originale et simple à réaliser ! En véritable exhausteur de goût, le pur jus de citron bergamote réveillera les arômes du poulet.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	200 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Moyen

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 4 filets de poulet
- 5 cuil. à soupe de Pur jus citron Bergamote Jardin BiO
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive fruitée Jardin BiO
- 2 cuil. à café de miel Jardin BiO
- 3 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de fleur de sel

Etapes de préparation

1. Pelez le gingembre et coupez-le en petits morceaux. Pelez et ciselez les gousses d'ail.
2. Dans un bol, versez le Pur jus de Citron Bergamote et l'huile d'olive, ajoutez le miel, le gingembre, l'ail et la fleur de sel. Mélangez.
3. Dans un plat, déposez les filets de poulet et arrosez-les avec la marinade. Couvrez hermétiquement et placez au réfrigérateur 3 à 4 heures. Retournez une fois les filets de poulet pour qu'ils s'imprègnent bien de marinade.
4. 15 minutes avant la cuisson, sortez le poulet mariné du réfrigérateur. Faites chauffer à feu fort une poêle spécial grill et déposez les filets de poulet. Faites-les cuire 5 minutes environ de chaque côté en arrosant au pinceau d'un peu de marinade.
5. Accompagnez les filets de poulet grillés d'une salade de crudités de saison assaisonnée de marinade réduite 5 minutes à la casserole.
6. Astuce : pour plus de fruitée, remplacer le pur jus de citron bergamote par le pur jus de citron orange.