

Ma recette DISSOCIATION

 avec de la viande

Cuisses de poulet grillées et marinade verte



Préparation 10 minutes
+ 1 heure



Cuisson 50 minutes



Ce qu'il me faut pour 2 personnes :

2 cuisses de poulet entières

MARINADE :

1 grosse poignée de coriandre

1 poignée de feuille de basilic

Quelques feuilles de menthe

1 oignon rouge

Le jus d'un citron

1/2 cuillère à café de curry

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 pincée de poivre et de sel



Comment faire :

Je mixe tous les ingrédients de la marinade.

Je place les cuisses de poulet dans un sac congélation et le verse la marinade dessus.

J'agite bien et remue pour mélanger.

Je ferme le sac et laisse au frais pendant 1h minimum (jusqu'à 24h)

Je sors les cuisses de poulet en enlevant le gros de la marinade. Je les place sur une plaque recouverte de papier cuisson avec la peau vers le bas.

J'enfourne à 180°C pendant 45 à 50 minutes en les retournant à mi-cuisson.