



4.67 from 3 votes

5 MARINADES POUR LE POULET

Préparation	Cuisson	Temps total
10 mins	20 mins	30 mins

Portion : 4 poitrines

Ingrédients

Marinade miel balsamique

- 30 mL (2 c. à table) de miel
- 30 mL (2 c. à table) de moutarde à l'ancienne
- 30 mL (2 c. à table) de vinaigre balsamique
- 30 mL (2 c. à table) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Marinade citron zaatar

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de zaatar
- 2 gousses d'ail hachées
- Le jus de ½ citron
- Sel au goût

Asiatique

- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz

- 5 mL (1 c. à thé) de sauce sriracha (ou une autre sauce piquante)

Grecque

- 125 mL (½ tasse) de yogourt grec nature
- 2 gousses d'ail hachées
- Le jus d'½ citron
- 15 mL (1 c. à table) d'origan séché
- 10 mL (2 c. à thé) de basilic séché

Indienne

- 125 mL (½ tasse) de yogourt grec nature
- 10 mL (2 c. à thé) jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 mL (2 c. à table) de miel
- 30 mL (2 c. à table) de poudre de cari
- 15 mL (1 c. à table) de poudre de curcuma
- Sel et poivre

Instructions

Mariner le poulet

1. Dans un bol ou un sac refermable (de style Ziploc), mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les poitrines de poulet. Brasser pour bien recouvrir les poitrines du mélange. Couvrir le bol d'une pellicule plastique et le placer au réfrigérateur. Laisser mariner 2 heures, ou toute la nuit si possible

Cuire le poulet

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. À l'aide d'une pince, prendre les poitrines marinées et les déposer dans un plat pyrex ou un plat allant au four.
3. Enfourner 20 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur du poulet soit bien cuit (blanc).