

metro



Poisines de poulet grillées à la moutarde

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 8 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 1:45 TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 Demi-poisines de poulet désossées, sans la peau

60 ml Moutarde de Dijon
(1/4 tasse)

MARINADE :

125 ml Citron en jus
(1/2 tasse)

60 ml Sauce Worcestershire
(1/4 tasse)

60 ml Persil frais, haché
(1/4 tasse)

1 Gousse d'ail, émincée

Préparation

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

Déposer le poulet dans la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.

Égoutter le poulet et le déposer dans une lèchefrite. Étendre la moitié de la moutarde sur le dessus de chaque demi-poisine de poulet.

Dans un four préchauffé à 180°C (350°F), faire griller les demi-poisines de poulet de 12 à 15 minutes.

Retourner le poulet et badigeonner l'autre côté avec le reste de la moutarde.

Faire griller 12 minutes.

Servir immédiatement en accompagnant d'un riz et d'une jardinière de légumes.

Source : Chef Soeur Angèle

Accords vins et mets

Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur



sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.