



# Quatre marinades express pour le poulet

- 4 portions
- 15 minutes

Difficulté : **Facile**

## Ingrédients

### À l'asiatique

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 oignon vert émincé
- 1 c. à thé (5 ml) de sriracha ou de sambal oelek (ou plus au goût)
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame

### À l'indienne

- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de lime
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de lime
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à table (15 ml) de miel
- 1 gousse d'ail râpée
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de curry
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de garam masala
- 1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche hachée

### À la moutarde et miel

- 1/3 tasse (80 ml) de miel
- 3 c. à soupe (45 ml) de moutarde à l'ancienne
- 3 c. à soupe (45 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail râpée

### Au cumin et chili

- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de sel de mer
- Poivre du moulin

- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon ou d'oignon séché
- 1/4 c. à thé de piment de Cayenne
- 2 gousses d'ail râpées
- 1/2 tasse (125 ml) de persil frais haché

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Verser la marinade dans un sac de congélation et y ajouter des lanières de poulet, des hauts de cuisse désossés ou des pilons de poulet.
3. La marinade se conserve 3 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Idéale pour un repas facile, économique et plein de saveur!

### Truc de chef

La quantité de marinade convient pour 4 poitrines de poulet, 6 à 8 hauts de cuisses désossés et coupés en morceaux et une dizaine de pilons de poulet.

### Vous pouvez aussi utiliser

Pilons de poulet

Poitrines de poulet  
format familial

Poitrines de poulet

