

Poitrine de poulet à l'orange et Dijon

- Une excellente recette de poitrine de poulet à l'orange et Dijon (Pour le BBQ!)



Ingrédients :

- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile d'olive
- 1/4 de tasse (65 ml) de cidre de pommes
- Le jus d'une orange
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre du moulin
- 4 poitrines de poulet

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients de la marinade.
2. Verser dans un grand sac ziplock et ajouter les poitrines de poulet.
3. Brasser vigoureusement le sac (fermer le avant) afin de bien enduire les poitrines de poulet.
4. Réfrigérer pendant 30 minutes (ou encore mieux, toute la nuit).
5. Démarrer le BBQ à feu moyen élève.
6. Faites griller pendant environ 20 minutes.

“ *Vous recevez des amis à souper et ça vous tente de les impressionner? Sortez vos ustensiles à BBQ et préparez cette recette, c'est super facile...*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)