

Poulet grillée herbes et citron

- La recette facile de poulet grillée herbe et citron (sur le BBQ)!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
10 MIN

TEMPS TOTAL
20 MIN

PORTIONS
4

Ingrédients :

- 2 à 4 poitrines de poulet
- 1/3 de tasse (85 ml) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe de persil frais
- 1/2 cuillère à thé de thym frais
- 1/2 cuillère à thé d'origan frais
- 1/4 de cuillères à thé de romarin frais
- 3 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation :

1. Placez les poitrines de poulet entre deux feuilles de papier Saran Wrap et écraser jusqu'à ce que vous ayez une épaisseur de 1/2 pouce.
2. Mettre le poulet dans un sac ziplock et ajouter le restant des ingrédients. Bien secouer le sac et laisser mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffer le BBQ à feu moyen élevé. Bien broser le BBQ et ajouter de l'huile.
4. Faire cuire le poulet pendant 5 minutes de chaque côté.
5. Servir!

C'est une recette très simple avec une fabuleuse marinade afin de cuisiner des poitrines de poulet herbes et citron sur le BBQ! Miam :)

“

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

