

**metro**

## Poitrines de poulet grillées à la moutarde

Évaluer cette recette ★★★★★ 8 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

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

### Ingrédients

4 Demi-poitrines 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-poitrine de poulet.

Dans un four préchauffé à 180°C (350°F), faire griller les demi-poitrines 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.