

zeste

Poulet au citron et aux fines herbes

par **COMMUNAUTÉ**

Quantité : **4 portions** (1) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **1 h 10 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **1 h**



Préparation

1. Préchauffer le four a 375 F° (180 C°).
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le basilic, le thym sel.
3. Mettre les 4 poitrines dans un contenant allant au four et votre mélange s poulet.
4. Cuire au centre du four et à découvert pendant 30 minutes.
5. Après 30 minutes, arroser le poulet avec la sauce.
6. Cuire un autre 30 minutes.
7. Sortir le poulet du four et servir avec un accompagnement au choix.

PUBLICITÉ

Ingrédients

4 poitrines de poulet (avec les os et la peau)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

1 gousse d'ail

5 ml (1 c. à thé) de basilic

2.5 ml (1/2 c. à thé) de thym

1 pincée de sel

PUBLICITÉ

Nutrition



Sans arachides