

metro



Poitrines de poulet, beurre aux 2 citrons et coriandre

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 3 Votes

4 | 0:02 | 0:20 | 0:22
SERVINGS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

4 Poitrines de poulet ou 8 hauts de cuisse de poulet, désossés (450 g / 1 lb)

Jus de 1 lime

Jus de 1/2 citron

45 ml (3 c. à soupe) Feuilles de coriandre fraîche, hachées

Sel et poivre du moulin

125 ml (1/2 tasse) Huile de canola

Zeste de 1 petite lime

Zeste de 1 citron

Préparation

Dans un plat peu profond, combiner la lime, le citron et la coriandre; ajouter le sel et le poivre. Bien mélanger et ajouter l'huile en fouettant. Ajouter le poulet et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et laisser macérer mariner au réfrigérateur un minimum de 2 heures ou toute une nuit.

Préchauffer le barbecue au gaz à intensité moyenne-élevée. éponger la viande avec un papier absorbant avant de la faire cuire. Déposer sur la grille et faire cuire les poitrines environ 8 à 10 minutes de chaque côté, c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair ou que la température interne indique 77 °C (170 °F).

Beurre aux 2 citrons et coriandre

Mélanger tous les ingrédients. Déposer le beurre sur une pellicule plastique et rouler serré en forme de boudin. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le beurre durcisse.

Dresser les poitrines sur les assiettes et y déposer 2 rondelles de beurre aux 2 citrons et coriandre. Servir aussitôt.

Source : Exceldor

Accords bières et mets

Équilibrée et désaltérante

10 ml Jus de lime
(2 c. à thé)

15 ml Jus de citron
(1 c. à soupe)

45 ml Feuilles de coriandre fraîche
(3 c. à soupe)

125 ml Beurre, ramolli
(1/2 tasse)



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

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.
