

Poulet express au yogourt et citron



Vous cherchez une façon fraîche et savoureuse de mariner votre poulet ? Essayez cette recette de marinade facile au yogourt citronné. Avec seulement quelques ingrédients simples, dont du yogourt grec, du jus de citron et de l'ail. Parfaite pour la préparation des repas, cette marinade est prête en seulement 5 minutes et votre poulet est mariné en aussi peu que 30 minutes ! Donnez à votre poulet la saveur acidulée qu'il mérite avec cette recette de poulet rapide et saine à mettre sur le BBQ.

Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 220
Lipides 9
Glucides 2
Fibres 0
Protéines 31
Sodium 600

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature, 0 %
- 4-5 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

- 1 gros citron, zeste et jus
- 10 cuisses de poulet, désossées et sans peau (env. 1,2 kg)

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt, l'ail, le sel et le poivre.
2. Râper le zeste d'un citron et l'ajouter au yogourt. Ensuite, couper le citron en deux, presser le jus d'une moitié dans le yogourt et bien mélanger.
3. Pour mariner le poulet, ajouter les cuisses de poulet dans un grand sac hermétique, ajouter la marinade au yogourt et laisser reposer pendant au moins 30 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur.
4. Une fois le poulet mariné, le griller à feu direct élevé pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Si vous utilisez des poitrines de poulet, aplatissez-les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie avant de les mariner.

Notes

Peut être réfrigéré pendant 3-4 jours ou congelé jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal