



Poulet au grill et sa marinade 4 personnes

Préparation: 10 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients

4 blancs de poulet

Marinade

2 cs miel

2 cs vinaigre

2 cs huile d'olive

2 cs jus de citron

1 cs sauce soja

2 gousses ail pressées

1 cc d'épices à poulet

Sel, poivre



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade
2. Couper les blancs de poulet en deux dans le sens de la longueur
3. Verser la marinade sur la viande dans un saladier et laisser mariner 1 heure en remuant plusieurs fois
4. Piquer les demis blancs dans le sens de la longueur sur des piques brochettes en bois
5. Cuisson 5 à 7 minutes de chaque côté sur une plaque de grill à gaz ou à bois

Utiliser également des cuisses de poulets

Le poulet est une viande qui se marine très bien, cette recette est parfaite pour donner une saveur aigre-douce à cette viande, mais on pourra l'utiliser pour de nombreux autres aliments.