

Poulet miel citron

3 personnes



- 1 kg de cuisses de poulet désossées avec la peau ou blancs de poulet
- 2 gousses d'ail émincées
- 15 ml de miel
- 15 ml de sauce soja
- 15 ml de jus de citron vert
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sel
- persil haché
- des quartiers de citrons verts

5 min - Cuisson : +/- 20 min –

Pour les cuisses désossées

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mélangez le poulet avec l'ail, un peu de miel, la sauce soja, le jus de citron, le poivre de Cayenne et le sel.
3. Remuez pour bien mélanger. Laissez mariner
4. Roulez la chair ainsi marinée, en rôti, ficelez. Transférez le poulet et la sauce au miel sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
5. Recouvrez la viande également d'une feuille de papier cuisson pour qu'elle ne brûle pas.
6. Mettez le poulet dans le four pendant 20 min, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
7. Faites ensuite griller le poulet pendant 1 min pour que la peau soit bien croustillante.
8. Retirez le plat du four, parsemez de persil et servez immédiatement avec les tranches de citron.

Et voilà, votre poulet au citron et au miel est déjà prêt

Conseils en plus - Vous pouvez aussi utiliser des cuisses de poulet sans peau, des filets de poulet pour faire cette recette - vous badigeonnez alors vos morceaux avec un peu de miel, vous les cuisez dans une poêle (antiadhésive, en fonte,) à feu moyen en arrosant délicatement avec la marinade au fur et à mesure de sa réduction

-- Si vous voyez que le miel noircit à la cuisson, vous pouvez ajouter du jus de citron. - Rien ne vous empêche de faire griller votre poulet au barbecue, à l'extérieur.

Je sers ce poulet avec des patates douces (1 par personne) que j'épluche, coupe en deux, enduis d'huile d'olive, les pose dans un plat à four la partie coupée sur le dessus. Puis je les couvre d'un mélange thym et romarin mixés, un peu de sel et de poivre. Cuisson minimum 1 heure dans four préchauffé à 180°