



Estelle de Saint Germain

Poulet au gingembre

Ingrédients :

Blancs de poulet, oignon, ail, gingembre et persil

Recette :

Préchauffer le four à 180°

Faire tremper dans 2 c-à-s d'eau l'oignon et l'ail haché, le persil et le gingembre. Badigeonner les blancs de poulet, les placer dans un plat et enfourner. Arroser la viande régulièrement.