



Estelle de Saint Germain

Poulet au citron facile et rapide

Ingrédients :

4 filets de poulet, 2 citrons verts, 1 c-à-s d'huile d'olive, piment d'Espelette, graines de coriandre concassées, sel et poivre.

Recette :

Enrober les filets de l'huile d'olive, du jus des citrons avec les graines concassées, le piment sel et poivre. Recouvrir de film alimentaire et placer au réfrigérateur 1h.

Faire dorer les filets à feu vif dans une poêle antiadhésive puis réduire le feu et poursuivre la cuisson 10 min. Déglacer avec le reste de marinade et laisser réduire si nécessaire.