

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

POULET DU MOYEN ORIENT



2 Poitrines de poulet (2 portions)

MARINADE :

2 à 3 c. à table moutarde de Dijon

2 c. à table d'huile

2 gousses d'ail haché

1 c. à thé de sauce soya

AU MOMENT DE METTRE AU FOUR:

$\frac{1}{4}$ c. à thé de curcuma

$\frac{1}{4}$ c. à thé de curry

$\frac{1}{4}$ c. à thé de cumin

1 graine de cardamome(facultatif)

$\frac{1}{4}$ tasse de chapelure

POUR FINALISER :

2 c. à table de jus de citron

Coriandre fraîche (facultatif)

Cette étape doit être faite à l'avance :

Dans un sac ou plat hermétique, faire mariner le poulet avec la marinade au moins 8 à 24 heures au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 350F.

Dans un plat allant au four, étendre les poitrines de poulet.

Mélanger tous les épices et la chapelure ensemble et si vous avez un mortier, écraser les épices de façon à réveiller les saveurs. Saupoudrer uniformément sur le poulet.

Mettre au four à découvert environ 25 à 35 minutes selon la grosseur des poitrines jusqu'à cuisson parfaite sans toutefois trop cuire pour assécher la viande. (Un thermomètre est suggéré pour s'assurer d'atteindre une température interne à 165F).

Au moment de servir, verser un filet de jus de citron et un peu de coriandre fraîche.

Je mentionne d'écraser les épices au mortier au moment de cuisiner pour faire ressortir la saveur et c'est une bonne habitude à prendre à chaque fois. Vous n'avez pas besoin d'investir une somme faramineuse pour des gros mortier (à mon avis trop gros inutilement, sauf pour la guacamole). Un tout petit mortier en marbre de 3 à 4" de diamètre à 10\$ env. fait très bien l'affaire

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM