



POULET YASSA

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

900G DE CUISSES DE POULET
200G D'OIGNONS JAUNES
160ML DE JUS DE CITRON
QUELQUES CUIILLIÈRES À SOUPE D'EAU
1 GOUSSE D'AIL
40G DE MOUTARDE
THYM FRAIS
LAURIER
HUILE DE COLZA
PIMENT FORT EN POUDRE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Éplucher les oignons et l'ail.
- Émincer les oignons et hacher l'ail.
- Faire une marinade avec le jus de citron, la moutarde, le piment, l'ail, le thym et le laurier en mélangeant le tout dans un bol.
- Saler et poivrer.
- Mettre la viande à mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Retirer la viande de la marinade (la conserver) et la faire colorer dans une sauteuse.
- Ajouter les oignons et laisser cuire.
- À la fin de la cuisson, ajouter le reste de marinade avec un filet d'eau.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 322g - 566 Kcal :

Glucides : 5,9g dont Sucres : 3,4g,
Lipides : 49,4g dont AG Saturés : 7,7g,
Protéines : 24,4g, Fibres : 1,2g,
Sel : 0,9mg, Calcium : 7,4mg, Fer : 1,5mg



ALLERGÈNES : SULFITES – MOUTARDE