

Poitrines de poulet marinées au jus d'agrumes



PRÉPARATION
15
MINUTES

CUISON
15
MINUTES

4
PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
 - 125 ml (1/2 tasse) de jus d'agrumes
 - 60 ml (1/4 tasse) de persil frais, haché
 - 4 poitrines de poulet, désossées
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
 - 4 tomates
 - 1/2 oignon blanc, tranché en rondelle
 - 8 champignons tranchés
 - 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de poulet
 - 4 branches de romarin
- Au goût**, sel et poivre

ÉTAPES

- Dans un bol en verre, mélanger l'huile d'olive, le jus d'agrumes et le persil. Couvrir et faire mariner les poitrines de poulet environ 30 minutes au réfrigérateur.
- Égoutter les poitrines.
- Préchauffer le barbecue à intensité moyenne.
- Badigeonner d'huile une feuille de papier sulfurisé (parchemin), y déposer les poitrines.
- Ajouter les tomates, l'oignon, les champignons, le concentré de poulet et le romarin.
- Fermer la papillote et la déposer sur une feuille de papier d'aluminium; cuire 10 à 15 minutes.
- Laisser reposer 2 minutes avant d'ouvrir.

Marché
Richelieu

Complice de votre quotidien

Richelieu recommande les produits Irresistibles et Selection

Irresistibles

Selection