

Poitrines de poulet grillées marinées à la sauce soya, pamplemousse et sésame

Petite recette simple et facile. Qui n'aime pas le poulet? Les enfants adorent! Ayant juste de l'huile de sésame grillée, je n'ai pas osée en mettre, étant donné que la recette demandait juste "huile de sésame". J'ai donc opté pour l'huile de tournesol et le goût de la marinade était très doux. J'ai beaucoup aimé les poivrons grillés sur le barbecue (et je ne raffole pas de ce légume)

Ingrédients

- 4 demi-poittrines de poulet
- 2 poivrons rouges coupés en lanières
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

Marinade

- 6 c. à soupe de jus de pamplemousse
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et faites macérer les poitrines environ 2 heures.
2. Égoutter bien les poitrines et faites-les griller à feu moyen sur le barbecue. Saler et poivrer.
3. Faites griller les poivrons en même temps que le poulet. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et saupoudrer de parmesan au moment de servir.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de macération: 2 heures

Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 4

Source: Magazine Cuisine Barbecue avec Nicolas