

POITRINE DE POULET BALSAMIQUE



- 4 poitrines de poulet
- 1/3 tasse de vinaigre balsamique
- 1/3 tasse de sauce soya
- 2 gousses ail, émincées
- 3 c.à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c.à soupe de jus de lime
- 1/3 tasse de cassonade
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1 c.à soupe de thym, frais

-Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un plat pouvant se refermer, sauf les poitrines de poulet.

-Ajouter les poitrines de poulet.

-Laisser mariner au moins 6 heures au réfrigérateur.

-Cuire sur barbecue jusqu'à cuisson complète, soit environ 20 minutes en tout.

-Réduire la marinade dans une casserole pour en faire une sauce. Verser sur les poitrines au moment de servir.

Note: On peut également cuire au four à 350°F (180°C) pendant 30 minutes.
(Moi j'ai fait cuire au four)

Publier par: Le coin recettes de Jos
(Source: Recettes du Québec, Gazoo)

