

Poitrines de poulet cajun (Le palais gourmand)

1/2 c. à thé de paprika

1/8 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre de cayenne

1/4 c. à thé de cumin moulu

1/4 c. à thé de thym séché

1/8 c. à thé de poivre blanc moulu (mis noir)

1/8 c. à thé de poudre d'oignon

2 poitrines de poulet désossées, sans peau

1 c. à soupe d'huile végétale

Mélanger tous les épices ensemble, saupoudrer les poitrines de chaque côté et réserver. Faire chauffer l'huile dans un poêlon et cuire la viande jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.