

## **Poitrines de poulet balsamique (Le palais gourmand)**

4 poitrines de poulet  
1/3 de tasse vinaigre balsamique  
1/3 de tasse sauce soya réduit en sel  
2 gousses ail, émincées  
3 c. à table moutarde de Dijon  
1 c. à table jus de lime ou citron  
1/3 de tasse cassonade  
1/3 de tasse huile d'olive  
1 c. à thé thym séché

Piquer les poitrines un peu partout et mettre dans un grand sac Ziploc ou plat, réserver. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et verser sur le poulet. Laisser mariner au moins 6 heures au réfrigérateur, en retournant la viande à l'occasion. Retirer le poulet de la marinade, que vous verserez dans un petit chaudron et cuire sur le barbecue jusqu'à cuisson complète. Faire chauffer la marinade et la réduire un peu pour en faire une sauce. Verser sur les poitrines au moment de servir.