

Poitrine de poulet au pesto citronné

Cette recette se démarque littéralement par sa fraîcheur!!

~Note: J'ai apportée quelques modifications.

Préparation: 15 minutes

Marinage: 1 heure (moi, 24 heures)

Cuisson: 15 minutes

Portions 4

~Ingrédients

4 poitrines de poulet sans peau

~Ingrédients pesto

500 ml (2 tasses) de feuilles de basilic frais

80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive

60 ml (1/4 tasse) de noix de pin (moi, arachides)

30 ml (2 c. soupe) de zestes de citron

15 ml (1 c. soupe) de jus de citron frais

15 ml (1 c. soupe) de sirop d'érable

2 gousses d'ail (4 pour moi)

Sel et poivre au goût

~Préparation

1) Dans un bol, déposer les ingrédients du pesto citronné. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la préparation jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

2) Dans un contenant hermétique, déposer les poitrines de poulet. Badigeonner les poitrines avec le tiers du pesto citronné. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais (moi 24 heures). Réserver le reste du pesto au frais.

3) Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

4) Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrine de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes, en retournant les poitrines plusieurs fois, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

5) Servir les poitrines avec le reste du pesto citronné.

~Salade de pois verts concombre et radis

1) Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz, 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable et 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame. Ajouter 500 ml (2 tasses) de pois verts, 1 concombre coupé en fines tranches et 5 radis tranchés en fines rondelles.

Saler, poivrer et remuer.

source: Je cuisine transcrit et modifiée par Lexibule

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule