



POULET AU CITRON

FAÇON SORAYA



CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 10 pilons de poulets selon la taille
- Le jus d'un citron pressé
- Quelques rondelles de citron
- Une cuillère à soupe de paprika
- Sel & Poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon rouge émincé
- Herbes aromatiques (Thym, Romarin et Persil)

Vous pouvez découvrir toutes les recettes que **Soraya** vous propose en visitant son blog

<https://gastronomie-latine.com>

Ou bien sur sa chaîne Youtube

<https://youtube.com/@gastronomielatine>

Je vous invite à vous abonner ...

Vous ne le regretterez pas ...

MÉTHODE

- Dans un grand bol, combinez le jus de citron, les rondelles de citron, le paprika, le sel, le poivre, l'huile d'olive, l'ail écrasé et l'oignon rouge.
- Ajoutez les herbes aromatiques de votre choix. Le thym, le romarin et le persil se marient particulièrement bien avec le poulet.
- Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien intégrés.
- Disposez les pilons de poulet dans un grand plat allant au four.
- Versez la marinade sur le poulet, en veillant à ce que chaque morceau soit bien enrobé.
- Laissez mariner le poulet pendant au moins une heure, ou idéalement toute la nuit, pour que les saveurs se développent pleinement.
- Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).
- Enfournez le plat de poulet et laissez cuire pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et que le jus soit clair lorsqu'on le pique avec une fourchette.

