

Poulet à l'ail et à la coriandre

Volaille



Ingredients :

8 petits poireaux

1 bouquet de coriandre

4 poitrines de poulet

marinade: 4ct graines de coriandre + 4 ct graines de cumin, légèrement toastées,

6 gousses d'ail finement émincées, 2cs coriandre ciselée, 4ct paprika, 2ct piment en poudre, 1 ct sel, 1/4 ct poivre noir moulu, 2 cs huile

2cs coriandre ciselée, 4ct paprika, 2ct piment en poudre, 1 ct sel, 1/4 ct poivre noir moulu, 2 cs huile

4ct paprika, 2ct piment en poudre, 1 ct sel, 1/4 ct poivre noir moulu, 2 cs huile

2ct piment en poudre,

1 ct sel, .

1/4 ct poivre noir moulu,

2 cs huile .

Préparation :

Préparer la marinade en réduisant dans les graines de coriandre et de cumin en poudre dans un mortier, mélanger tous les ingrédients, enduire les poitrines de poulet, masser et réserver au min. 30 minutes. Enduire un grill ou la grill du four d'huile, y griller les poitrines en les retournant après 10 minutes. Servir avec des brins de coriandre, des poireaux grillés et du pain arabe.

Site Internet :

-