

Poulet au citron et vinaigre balsamique

Pour 4 personnes

4 filets de poulet

2 cuil à soupe de vinaigre balsamique

2 cuil à café de miel de citronnier

1 cuil à café de fleur de sel

2 branches de thym

1 citron

1 cuil à soupe de sucre

Prélevez le zeste du citron, mélangez-en la moitié avec le sucre et réservez. Coupez le citron en rondelles.

Faites une marinade en mélangeant le vinaigre balsamique, le miel, la fleur de sel et le restant du zeste du citron. Piquez les filets de poulet en mettez-les dans la marinade en prenant soin de bien les enrober de marinade, couvrez et laissez 30 minutes au frigo.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte, faites-y dorer les filets de poulet à feu vif sur toutes leur faces. Baissez le feu, saupoudrez les filets avec le sucre au zeste de citron, ajoutez le reste de marinade, les branches de thym et les rondelles de citron. Couvrez et laissez cuire 20 minutes en retournant la viande à mi cuisson.

Voilà c'est prêt, à taaaaaaable!!!