

POULET AU FENUGREC ET AU CORIANDRE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poulet

Pour la marinade :

- 2 cuillers à soupe de graines de fenugrec
- ¼ cuiller à café de graines de cardamome
- ¼ cuiller à café de graines de carvi
- ¼ cuiller à café de graines de coriandre
- 1 petit piment rouge épépiné et haché
- 2 cuillers à soupe d'ail haché
- 1 grosse poignée de coriandre ciselée
- 2 cuillers à soupe de jus de citron
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 cuiller à café de sel

Recette :

1. Mixez tous les ingrédients de la marinade au blender et mélangez-la aux filets de poulet pour bien qu'ils s'en imprègnent. Laissez reposer au frigo au moins deux heures.

2. Faites cuire les filets de poulets pendant 15 minutes au four.
et molestiae non recusandae.