

Poulet à la coriandre et au citron vert

Pour 2 personnes

2 filets de poulet

1/2 citron vert (jus et zeste)

1 cuil soupe d'huile de sésame

2 tiges de coriandre

1 cuil à café de sel au citron vert et coriandre

1 tasse de thé vert

Préparez la marinade : pour cela mélangez, dans un plat creux, l'huile de sésame, le jus de citron vert et son zeste, les feuilles de coriandre ciselées et le sel au citron vert et coriandre.

Ajoutez les filets de poulets à cette marinade et laissez reposer au frais pendant 1 heure.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok ou une cocotte et préparez un tasse de thé vert. Faites revenir les filets de chaque côté à feu vif, puis baissez le feu, versez le thé et le reste de la marinade. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.

Découvrez la cocotte retournez les filets de poulets et laissez cuire encore 5 minutes.

Servez accompagné de riz nature ou comme moi d'un taboulé aux aubergines dont je vous parlerais demain.