



Marinade de poulet

20/08/2019 à 09h58

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 4 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Mélangez dans un saladier tous les ingrédients, le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le miel ;
- Coupez l'ail finement, l'ajouter à la marinade et mélangez ;
- Ajoutez les blancs de poulet coupés en cubes ;
- Laisser mariner au moins 2h et plus si possible ;
- Faites cuire les blancs de poulet à la plancha.