

Poulet à la Coriandre et au citron vert



Viandes

- *1,5 kg de cuisses de poulet désossées ou des filets de poulet*

Fruits et légumes :

- *2 Cuillères à soupe de jus de citron vert*
- *Des tranches de citron vert pour la garniture*
- *4 Gousses d'ail émincées*

Condiments :

- *3 Cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *1 Cas pour la marinade*

Autres :

- *- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge*
- *- 1/2 cuillère à café de sel*
- *- 4 cuillères à soupe de coriandre (tiges et feuilles) finement coupées*

Préparation : 5 min.

Cuisson : 20 min.

Marinade : 15 min.

Total : 40 min.

- 1. Préchauffez le four à 200 °C.*
- 2. Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade dans un grand plat.*
- 3. Ajoutez le poulet dans la marinade.*
- 4. Remuez bien pour que le poulet s'imprègne de la marinade.*
- 5. Laissez mariner au moins 15 min mais c'est encore mieux 2 h.*
- 6. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile.*
- 7. Faites-y revenir les morceaux de poulet côté peau jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.*
- 8. Retournez-le et de nouveau laissez cuire jusqu'à ce que tous les morceaux soient dorés.*
- 9. Placez maintenant la poêle dans le four et laissez cuire pendant 20 min.*
- 10. Sortez la poêle du four.*
- 11. Mettez le poulet et ce qui reste de marinade dans un plat pour servir (sans garder l'huile de cuisson).*
- 12. Pressez le citron vert sur le poulet et ajoutez des feuilles de coriandre.*

Et voilà, votre poulet mariné au citron et à la coriandre est déjà prêt.

Je vous avais dit que cette recette était facile et rapide ! Assurez-vous que votre poêle puisse bien passer au four.

Sinon utilisez un plat à gratin pour faire cuire le poulet au four.

Sachez que vous pouvez aussi passer le poulet au grill, si vous aimez ce type de cuisson. Vous pouvez choisir du poulet désossé comme ici mais cette recette est tout aussi délicieuse avec des filets, des cuisses ou des ailes de poulet. À votre tour...

Pour du Healthy, on privilégiera du filet de poulet et non les cuisses.

Le poulet possède une faible teneur en graisse. Sa partie la moins grasse est le blanc. Le poulet apporte environ 124 calories pour une portion de 100 g, sans la peau. Cette quantité de calories augmente lorsque l'on consomme le poulet avec sa peau et peut ainsi aller jusqu'à 170 calories pour 100 g. Il est donc préférable de ne pas consommer la peau du poulet.

NB: N'oubliez pas qu'1g de protéine est l'équivalent de 4 Kcal alors que 1g de lipide est équivalent à 9 Kcal

Parce qu'elle est riche en protéines de très haute qualité, riche en acides aminés, la volaille procure un effet rassasiant élevé, ce qui permet de réduire la ration énergétique de chaque repas et de limiter les envies de picorage hors des repas, ennemi d'une alimentation équilibrée.

Le poulet est une excellente source de protéines complètes puisqu'il renferme les huit acides aminés essentiels à l'organisme, qui ne sont pas produits par le corps et doivent être fournis par l'alimentation. Ces protéines permettent de lutter contre les infections par la formation d'anticorps. Elles servent surtout à former, réparer et maintenir l'intégrité des tissus comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives et des hormones.

La teneur en protéines des volailles est comprise entre 23 et 30 g pour 100 g de chair.

Bonne Appétit les Copains.

Emmanuelle THOMAS.