

🔪 Difficulté : Facile ⏱ Temps de préparation : 10 minutes 🍳 Temps de cuisson : 15 minutes



POULET MARINÉ AU CITRON ET À L'AIL ET RIZ DE CAMARGUE

Un blanc de poulet mariné à l'ail et au citron, tendre et parfumé, accompagné d'un riz léger subtilement relevé pour une assiette fraîche et savoureuse.

- **La Volaille** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.

LES INGRÉDIENTS



Blanc de poulet
180g



Riz
80grs



Citron
1



Gousse d'ail
1



Herbes de Provence
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel & Poivre



Moutarde

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préparez la marinade : mélangez l'ail haché, le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde, les herbes, le sel et le poivre.

ÉTAPE 2

Faites mariner le poulet au moins 30 minutes (ou jusqu'à 2 heures au frais pour plus de saveur).

ÉTAPE 3

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. 12mn Égouttez, ajoutez une noisette de beurre et, si désiré, un peu de zeste de citron pour parfumer.

ÉTAPE 4

Faites cuire le poulet dans une poêle chaude avec un peu d'huile (ou à la plancha) pendant 6-8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur. Arrosez de marinade en fin de cuisson.

ÉTAPE 5

Servez le riz chaud avec le poulet citronné, et quelques quartiers de citron en déco.



CONSEILS ET ASTUCES

Pour que la cuisson du poulet aille plus vite, vous pouvez le découper en lanières avant de le faire cuire.