



## 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**

### 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.