Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 15 min** **Temps de cuisson : 25mn**



POULET MARINÉ CITRON AIL ET BOULGHOUR

Ce plat ensoleillé vous transporte au cœur de la Méditerranée avec ses saveurs authentiques et généreuses.

- **Le Poulet** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.

LES INGRÉDIENTS



Blanc de poulet
150g



Boulghour
70g



Citron
1



Gousse d'ail
1



Persil
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive



Sel et poivre
Selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Marinez le poulet (à faire minimum 30 min avant) Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'ail émincé, l'huile d'olive, sel, poivre. Coupez le poulet en lanières ou laissez-le entier, et faitez-le mariner dans la préparation. Mettez au frais 30mn ou la veille

ÉTAPE 2

Faites bouillir de l'eau salée (environ 2 fois le volume du boulgour). Versez le boulgour, baissez le feu et laissez cuire 10-12 minutes. Égouttez si besoin, ajoutez un peu d'huile ou de beurre.

ÉTAPE 3

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Égouttez légèrement le poulet (gardez un peu de marinade pour la cuisson) Faites cuire le poulet environ 5-6 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur), jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur.

ÉTAPE 4

Disposez le boulgour dans une assiette. Ajoutez les morceaux de poulet par-dessus. Arrosez avec un peu de jus de cuisson, un filet de citron frais et quelques brins de persil.