

Poulet à la limette et au gingembre

Préparation: 20 min

Cuisson: 50 min

Portions: 2

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse (50 ml) de sauce soya
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale
- 2 c. à table (30 ml) de miel
- 2 limes, jus et zeste râpé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 morceau (1 po / 2.5cm) de racine de gingembre
- 1 c. à thé (5 ml) de menthe séchée
- 4 à 6 pilons ou cuisses de poulet sans la peau

LES ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients sauf le poulet dans un grand sac ou bol.
2. Ajouter le poulet et bien enrober. Mariner au frigo de 2 à 4 heures.
3. Déposer le poulet et la marinade dans un plat moyen.
4. Cuire au four à 350 F(175C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le jus du poulet soit clair.

On peut aussi utiliser des poitrines et faire des brochettes avec des cubes marinés